DESACTIVAR EL COMPORTAMIENTO EXPLOSIVO EN NIÑOS CON TDAH

ESTRATEGIAS DE CRIANZA PACÍFICA PARA IDENTIFICAR LOS FACTORES DESENCADENANTES, ENSEÑAR LA AUTORREGULACIÓN Y CREAR UNA ESTRUCTURA PARA UN HOGAR SERENO



ROSE LYONS

DESACTIVAR EL COMPORTAMIENTO EXPLOSIVO EN NIÑOS CON TDAH

ESTRATEGIAS DE CRIANZA PACÍFICA PARA IDENTIFICAR LOS FACTORES DESENCADENANTES, ENSEÑAR LA AUTORREGULACIÓN Y CREAR UNA ESTRUCTURA PARA UN HOGAR SERENO

ROSE LYONS

ÍNDICE

Dedico este libro a mi increíble familia, que no ha hecho más que apoyarme. Mis hijos son mi inspiración para querer ayudar a más padres a recorrer el camino de la crianza de niños con TDAH.

Un enorme agradecimiento a mi marido, que ha creído en mí y ha seguido impulsándome cuando las cosas se ponían difíciles.

Los quiero.

INTRODUCCIÓN

“Siendo paciente en un momento de ira, te librarás de cien días de tristeza.”

— PROVERBIO CHINO

Ser diagnosticado de un trastorno neurodivergente como el TDAH abre la puerta a diversos retos, sobre todo para los niños que aún no son independientes. Sin embargo, el TDAH no es señal de que alguien esté dañado. En lugar de intentar arreglarlo, lo mejor para tu hijo es que se centren en gestionar su trastorno y que se convierta en la mejor versión de lo que ya es.

Hace un par de años, estaba en una reunión de padres y profesores para mi hija, cuando una niña que parecía tener unos seis años entró de repente a la sala, buscando con la mirada a sus padres. Parecía disgustada por algo, y en cuanto sus ojos se posaron en su madre, montó en cólera y gritó a pleno pulmón, explicando que un compañero de clase le había quitado su estuche. La niña tenía un arrebato, y cuando su madre intentó calmarla poniéndose a su altura para hablar con ella, la niña gritó. La madre hizo otros intentos de frenar el arrebato de su hija, pero fue en vano. La niña estaba decidida a decir todo lo que tenía que decir, sin tener en cuenta el entorno. Además, por la expresión de pena de su madre, no parecía que fuera la primera vez.

Cuando un niño tiene TDAH, sus patrones de comportamiento pueden estresar a los miembros de la familia, especialmente a los padres. Los síntomas de su hijo pueden variar de leves a extremos, dependiendo de la gravedad del trastorno. Todos los padres quieren a sus hijos y siempre tendrán en cuenta lo que más les convenga para su bienestar, pero a pesar de esta sincera intención, la crianza de niños con TDAH puede parecer frustrante y provocar un cuestionamiento de la profundidad de su amor por ellos.

No estás solo. Se trata de un sentimiento de ansiedad familiar entre los padres de niños con TDAH. A menudo, tu

hijo puede tener arrebatos emocionales, crisis nerviosas, ataques de ira y momentos de depresión. Son acontecimientos, entre otros muchos, que no ha sabido gestionar adecuadamente. Es comprensible, porque

los niños con TDAH pueden ser un reto. No es culpa tuya, ni tampoco de tu hijo. El comportamiento de los hijos no es un intento de llevarte a tus límites, ni el resultado de algo que hayas hecho mal como padre.

No hay que descartar a los niños con TDAH como 'niños con problemas de conducta irresolubles', porque pueden llegar a ser personas de éxito en la sociedad. Tendrás numerosas dificultades a medida que atraviese los obstáculos de la vida con tu hijo con TDAH. Pero te ayudaría pensar siempre en esta analogía. ¿Sabes cómo se emociona tu perro cuando entras en la habitación? Sé así con tu hijo. Muéstrale que estás emocionado de verlo y muéstrale atención. Así sabrá lo mucho que te importan y que estás ahí para ellos. Tu amor y apoyo, incluso en los momentos más difíciles, les ayudará a convertirse en personas de éxito. Hay muchas historias increíbles de niños con TDAH que crecen y triunfan en la vida, y todos esos problemas que tenían de pequeños desaparecieron. Por ejemplo, el nadador olímpico y medallista de oro Michael Phelps creció con TDAH. Sus síntomas incluían

ansiedad y problemas de comportamiento. No prestaba atención y cogía los papeles de sus compañeros. Algunas personas de su entorno llegaron a decir que nunca lograría nada. Afortunadamente, su madre abogó por él y, a pesar de sus dificultades, encontró la pasión y el éxito. Tener un hijo con TDAH no significa que no pueda convertirse en un miembro asombroso de la sociedad. Centrémonos en el enfoque para ayudarle a conseguirlo.

Es comprensible que, como padre o madre, estés en ese momento de tu vida en el que te gustaría saber que hay esperanza para superar cada obstáculo de este maratón de crianza, que a veces te deja descorazonado. Sería útil tener todas las soluciones prácticas para aliviar tus problemas a la hora de controlar a tu hijo y restablecer el equilibrio de todo lo que se ha desproporcionado en vuestra relación. Este libro proporciona muchas respuestas posibles a tus preguntas y te ofrece una comprensión más profunda de las luchas de tu hijo con sus emociones y de lo importante es que seas un espacio seguro para él como padre. Nos centramos especialmente en los niños que experimentan comportamientos explosivos como parte de sus síntomas de TDAH, para ayudar a los padres a desactivar estos comportamientos antes de que ocurran o cómo manejarlos mientras están ocurriendo. Sin embargo, el libro también puede ser utilizado por cualquier padre con hijos con TDAH como una herramienta para añadir a tu caja de herramientas de crianza.

El libro explora además soluciones concretas para modificar tus métodos de crianza y evitar que te sientas constantemente tenso con

tu hijo. Los niños con TDAH necesitan padres que prediquen con el ejemplo y les ayuden a controlar sus comportamientos mediante principios, y no mediante emociones descontroladas.

Predicar con el ejemplo puede ser muy útil para el desarrollo de tus hijos.

Es importante recordar que eres también humano y que tus hijos necesitan verte ser responsable de tus actos. Si pierdes la calma y le gritas a tu hijo, discúlpate.

He recopilado información objetiva a través de mi experiencia con dos niños increíblemente bellos y llenos de energía diagnosticados de TDAH, y del estudio intensivo de este trastorno en otras personas durante más de quince años. Mi objetivo es ayudar a los padres afrontar y controlar mejor los comportamientos de los niños con este diagnóstico, a la vez que afrontan los retos cotidianos, como criar una familia y llevar una carrera profesional. Los conocimientos de este libro representan mi incursión en el intercambio con padres que requieren de experiencia y apoyo para criar a niños estupendos, independientemente de su trastorno.

Antes de descubrir la nueva información, criar con éxito a niños con TDAH era extremadamente difícil. No había guía ni apoyo, y la mayoría de las veces la crianza

se hacía a través de conjeturas y con la esperanza de estar tomando las decisiones correctas. Sin embargo, la aparición de nuevos descubrimientos y soluciones alivia la incertidumbre y la presión mental que supone criar a un hijo con TDAH. Por lo tanto, puedes estar seguro de que sé cómo guiarte a través de esta turbulenta etapa de la paternidad, compartiendo experiencias personales que te resultarán familiares y soluciones probadas en las que podrás confiar.

1

DESMITIFICAR EL TDAH

¿QUÉ ES EL TDAH?

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un trastorno médico crónico que incluye problemas de comportamiento persistentes, como actuar por impulso, ser hiperactivo y tener dificultades para mantener la atención. Muchos niños padecen este trastorno y pueden controlarlo en edad adulta. Sin embargo, los niños con este trastorno pueden tener baja autoestima, problemas para mantener relaciones en casa y fuera de ella, y bajo rendimiento académico. Los síntomas de su hijo pueden disminuir con la edad. Sin embargo, nunca dejarán de padecer los síntomas del TDAH ni se convertirán en neurotípicos. Pero no te alarmes. El trastorno puede ser gestionado. Con tu ayuda y orientación, tus hijos pueden aprender estrategias para convertirse en personas de éxito y productivas.

Como padre, es esencial tener un conocimiento profundo de lo que implica el TDAH y estar bien preparado con información que apoye el proceso de aplicar medidas que cambien la vida. Por ejemplo, es posible que te hayas dado cuenta de que los tratamientos pueden ayudar a controlar los síntomas, pero no curan el TDAH. El tratamiento del TDAH en niños y adultos suele incluir medicación e intervenciones conductuales por parte de profesionales. Sin embargo, un diagnóstico precoz y el tratamiento que apliques pueden afectar significativamente la forma en que tu hijo controla su TDAH.

TIPOS DE TDAH

Las características del TDAH pueden diferir según el género, siendo más frecuente el diagnóstico en niños que en niñas. Aunque los niños suelen mostrar más hiperactividad– lo cual un trastorno como el TDAH puede amplificar– puede diferir completamente de las niñas,

que son más propensas a mostrar rasgos de estar tranquilamente desatentas. La hiperactividad y la falta de atención son dos rasgos principales del TDAH que se presentan antes de los 12 años. No hay una edad estipulada para que aparezcan los rasgos del TDAH en los niños; a menudo, incluso se pueden encontrar presentes en un niño de tres años, dependiendo de lo leve o grave que pueda ser el trastorno en su hijo. Existen tres tipos de TDAH ampliamente conocidos:

- Predominantemente inatentos: Los niños con síntomas predominantemente inatentos suelen tener dificultades para mantener la concentración durante el juego y al realizar tareas. Les cuesta seguir instrucciones sencillas le hayas dado, ya que se distraen con facilidad. Para saber qué tipo de síntoma de TDAH predomina en tu hijo, fíjate en la frecuencia con la que pierde los utensilios necesarios para realizar las tareas, como lápices, juguetes y libros, y si evita las tareas que requieren organización y esfuerzo mental. Si tu hijo refleja estas características, es predominantemente desatento. Debes tener en cuenta que esto no significa que otros síntomas no sean evidentes; simplemente son mínimos.
- Predominantemente hiperactivo/impulsivo: La hiperactividad y un patrón de comportamiento impulsivo en los niños pueden ser evidentes cuando parecen estar siempre en movimiento, moviéndose y corriendo constantemente cuando no es apropiado. Los niños hiperactivos suelen tener dificultades para esperar su turno y parecen inquietos, dando golpecitos, retorciéndose o haciendo otros movimientos corporales que den a entender que está inquieto. Es posible que tu hijo tenga la costumbre de interrumpir tus conversaciones con tu pareja o con otras personas y parezca necesitar un ojo avizor para saber cuándo debe o no intervenir, a pesar de tener edad suficiente para entenderlo. En estas circunstancias, abstente de responder con dureza, ya que sencillamente no sabe lo que hace.
- Combinados: Algunos niños tienen una mezcla de falta de atención y un patrón de comportamiento hiperactivo o impulsivo.Tu hijo tiene un tipo combinado de TDAH cuando la mayoría de los síntomas de falta de atención e hiperactividad son evidentes en su comportamiento. Es decir, predominan ambos tipos.

¿LE PASA ALGO A MI HIJO?

A tu hijo no le pasa absolutamente nada. La mayoría de los niños suelen ser desatentos, impulsivos e hiperactivos en las primeras etapas de vida, e incluso más tarde en su desarrollo. Los niños sanos –especialmente los niños en edad preescolar– son enérgicos y suelen estar llenos de vida incluso después de haberte agotado a ti como padre. En el caso de los niños mayores y los adolescentes, la duración de su atención durante una actividad depende exclusivamente de sus intereses.

Por lo tanto, nunca debes clasificar a tu hijo como un niño con TDAH por ser sólo un niño o por ser todo lo contrario en comparación con sus hermanos tranquilos y reservados. La hiperactividad o falta de atención de tu hijo puede ser natural; algunos niños son más extrovertidos y tienen más ganas de participar en actividades que otros. Si tu hijo tiene dificultades para socializar o llevarse bien con sus compañeros en el colegio, pero en casa parece desenvolverse bien con sus hermanos, esto podría deberse a otra causa, no necesariamente al TDAH.

Si alguna vez te preocupa que tu hijo pueda estar presentando síntomas básicos de TDAH, debes consultar a tu médico de familia o pediatra. Sólo un especialista en desarrollo y comportamiento infantil, un psiquiatra o un neurólogo pediátrico pueden diagnosticar a un niño con TDAH. Acudir a una evaluación médica es crucial y puede revelar otros posibles trastornos médicos que expliquen las dificultades de tu hijo. En caso de diagnóstico, recibirás el apoyo necesario para tratar a tu hijo de manera eficaz.

LAS CAUSAS DEL TDAH

Las causas del TDAH siguen siendo desconocidas y la investigación continúa. Sin embargo, los estudios existentes indican que las causas podrían estar relacionadas con la genética, el entorno o problemas del sistema nervioso central durante las etapas cruciales del desarrollo del niño. Por ejemplo, la exposición a toxinas ambientales como el plomo puede influir en la aparición del TDAH; esta toxina puede encontrarse en casas y edificios antiguos que contienen tuberías de plomo o pinturas a base de plomo. Otras teorías que podrían aumentar las probabilidades de que un niño padezca TDAH son:

- Nacimiento prematuro: Los niños nacidos prematuramente tienen menos tiempo para el desarrollo cerebral durante el periodo de gestación. Esto se ha relacionado con el TDAH.
- Genética: Los niños que tienen padres, hermanos u otros parientes consanguíneos con TDAH o trastornos mentales similares tienden a tener más probabilidades de padecer TDAH también. Lo más probable es que uno de sus hijos tenga TDAH si usted o su otro progenitor lo padecen; las probabilidades de heredarlo son menores, pero no se descartan si se ha diagnosticado a un pariente consanguíneo lejano.
- El abuso de alcohol y tabaco durante el embarazo suelen ser dañinos para el crecimiento y el desarrollo cognitivo del niño. Uno de los efectos adversos del abuso podría ser el TDAH.
- La anatomía del cerebro: Una menor actividad en las partes del cerebro que regulan la concentración podría provocar un trastorno como el TDAH.

El TDAH en los niños no está causado por una mala crianza o por pasar demasiado tiempo frente a una pantalla. Lamentablemente, la mayoría de los padres tienden a creer que su mala crianza es la causa del comportamiento impulsivo de los niños o de su incapacidad para prestar atención o sobresalir en los estudios. Otro error común es creer que la hiperactividad se debe al consumo excesivo de azúcar o aditivos alimentarios, a las vacunas o a la exposición a factores ambientales como la pobreza o el caos familiar. Aunque es factible que estos factores contribuyan a ciertos patrones de comportamiento en los niños, no hay pruebas de que sean causantes del TDAH.

QUÉ ESPERAR DE UN DIAGNÓSTICO DE TDAH

El TDAH en sus primeras etapas puede ser un trastorno médico extremadamente difícil de manejar para la mayoría de los niños. Si tu hijo ha sido diagnosticado de TDAH, puedes esperar lo siguiente:

- Los niños con TDAH suelen tener dificultades en ocasiones sociales; les cuesta relacionarse con sus iguales y se esfuerzan continuamente por encontrar la aceptación de los

adultos y de sus compañeros de juego.
- Sueñan mucho despiertos, lo que les hace estar poco atentos y ser incapaces de concentrarse durante largos periodos de tiempo.
- Dependiendo del síntoma predominante en tu hijo, puede que hable demasiado para tu gusto. Esto puede deberse a su hiperactividad e impulsividad.
- Suelen parecer olvidadizos y confusos, pierden la noción del orden de las cosas y las situaciones, y tienen dificultades para resistir a la tentación. Por eso pueden hacer lo contrario de lo que les has ordenado.
- Suelen tener una autoestima mínima y dudar de sus capacidades; esto puede reducir sus posibilidades de éxito, si el trastorno permanece sin diagnosticar o tratar.
- Los adolescentes que padecen TDAH pueden llegar a tener dificultades académicas o a seguir el ritmo de sus clases porque no están atentos y para concentrarse a la hora de hacer trabajos, estudiar y realizar tareas con eficacia.
- Son más propensos a sufrir accidentes y lesiones que los niños que no padecen TDAH. Podrían olvidar las medidas de protección comunes que les enseñaste.
- El pico de gravedad de la hiperactividad y el comportamiento impulsivo en los niños con TDAH suele alcanzarse a los siete u ocho años. Sin embargo, no existe un intervalo de edad para la gravedad máxima en niños con comportamiento predominantemente inatento.
- Algunos niños con TDAH pueden tener un comportamiento explosivo. Con comportamiento explosivo me refiero a que pueden experimentar arrebatos o crisis extremas en un abrir y cerrar de ojos. Puede ser el resultado de una sobreestimulación, frustración o incapacidad para expresarse. Se trata de una reacción exagerada a la situación, y deben aplicarse las medidas correctas para calmarse.

Si no se trata, el TDAH en adolescentes puede provocar depresión, empeorar los conflictos familiares y sus relaciones con los demás, inducir estrés, afectar a sus posibilidades de conseguir un trabajo y conducir a otros problemas graves como el abuso de sustancias.

LA VIDA FAMILIAR PARA NIÑOS CON ADHD

Un diagnóstico de TDAH no implica el final de la vida de tu hijo. Por el contrario, siempre puede llevar una vida normal, larga y satisfactoria. Pero, al mismo tiempo, su comportamiento puede hacerte sentir que es demasiado difícil de manejar. Al fin y al cabo, eres humano y puedes sentirte abrumado emocionalmente cuando se ponen a prueba sus límites.

Imagínate que has tenido un largo día, realizando tareas domésticas y está deseando descansar por fin después de que tus adolescentes vuelvan del colegio y se instalen en casa. Sin embargo, cuando llegan, no se quedan quietos; están por todas partes, mostrando un movimiento físico excesivo y actuando sin pensar. A veces resulta casi imposible criarlos porque no parecen escuchar. Has pasado tanto tiempo intentando ponerte al día con la ropa sucia, limpiar la cocina, tal vez ordenar sus habitaciones y, en un abrir y cerrar de ojos, se ha desatado el caos. Este tipo de situación a diario puede ser agotadora de mantener. Sin embargo, es posible trabajar en ello con tiempo y esfuerzo. Cuando trabajas con tus hijos, puedes ayudarles a aprender a gestionar situaciones, a tomar decisiones y a ser responsables, en lugar de intentar que se conformen. Y al hacer esto en casa, también está ayudando a los niños a prepararse para el éxito en otras áreas de sus vidas.

El comportamiento de los niños con TDAH también puede afectar a otros miembros de la familia, como sus hermanos o tu pareja. Todo el mundo parecerá estar siempre pendiente de ellos porque ocasionalmente realizarán actividades que les pongan en peligro físico. Este patrón de comportamiento puede hacer que, inadvertidamente, desvíes tu atención hacia el niño con TDAH y prestes menos atención a los otros niños porque no son tan hiperactivos o no demandan tanta atención.

En estos casos, los hermanos pueden sentirse ignorados y desatendidos, lo que provoca celos, resentimiento y odio. Como familia, las exigencias de vigilar a un niño con TDAH son agotadoras y abrumadoras; parece que siempre se repite el ciclo de sentirse frustrado por la incapacidad de tu hijo para escuchar instrucciones, reñirle por enfado y luego sentirte culpable por tu reacción dura.

Cuando tu hijo con TDAH tiene momentos de comportamiento explosivo, la vida familiar puede resultar aún más difícil. Por eso, aprender a desactivar y manejar una situación es importante para toda la familia. Si bien es necesario trabajar con tu hijo con TDAH para establecer métodos de afrontamiento del comportamiento explosivo para reducirlo, también es necesario comunicarte con tus otros hijos para que puedan entender lo que está sucediendo y no teman a su

hermano.

Los niños neurotípicos pueden ser bastante difíciles de manejar; tener uno o más niños con TDAH a cargo puede ser aún más desafiante y emocionalmente agotador. Sus comportamientos pueden alterar la vida familiar y hacer que la superación de los conflictos familiares y la desorganización sean difíciles. Sin embargo, ¿alguna vez has pensado que los déficits de comportamiento de tus hijos no son intencionados? Los niños con TDAH anhelan tranquilidad y serenidad, y ser capaces de limpiar y ordenar sus habitaciones, de escuchar atentamente en clase, de guardar los juguetes, desenvolverse con normalidad en las reuniones sociales, tener una autoestima alta y de sobresalir en sus estudios. Sencillamente, no saben cómo hacerlo.

Cuando comprendas que el TDAH es tan frustrante y desafiante para tus hijos como lo es para ti como padre, estarás un paso más cerca de responderles positivamente en lugar de ser duro o pasivamente agresivo. Además, si comprendes hasta qué punto el TDAH afecta al futuro de tu hijo, a su tendencia al éxito y a la familia, estarás un paso más cerca de apoyarle y estar preparado para que lleve un estilo de vida mejor. El mejor tipo de hogar para ayudar a un niño con TDAH a llevar una vida normal y exitosa es un hogar estructurado, compasivo, amoroso y un fuerte sistema de apoyo.

Aunque criar niños con TDAH puede ser una lucha, recuerda decirles a tus hijos que los quieres. Tienes que decirles que les quieres cuando toman las decisiones correctas e incluso cuando toman las decisiones equivocadas. Hazles saber que les quieres en sus días buenos y malos. Demuéstrales que les quieres si son felices y sonrientes, y les sigues queriendo cuando están enojados. Es importante que tus hijos sepan que no hay nada que pueda deshacer el amor que sientes por ellos. Tienes que decirles que te gusta estar con ellos. Asegurarte de expresar todo este amor a tus hijos es imprescindible porque puede ayudarles a sentirse seguros y cuidados. También puedes ayudar a tus hijos a saber que estás ahí para ellos, pase lo que pase. Puede parecerte obvio, pero las palabras y las acciones son necesarias para que tus hijos sepan que les quieres. Esto es algo que todos los niños necesitan, pero especialmente para los niños con TDAH es vital, porque tienden a tener dificultades en muchos aspectos de su vida. Tu eres la roca de tu hijo. Eres su refugio seguro, y es importante que lo sepan.

La vida familiar, cuando se tiene un hijo o hijos con comportamiento explosivo como síntoma del TDAH, puede ser más complejo. Sin embargo, existen numerosas formas de desactivar este comportamiento, y el objetivo de este libro es ayudar a los padres en este proceso. A su vez, los padres pueden trabajar con sus hijos.

Construir una base sólida es la clave para ayudar al niño a tener éxito a la hora de enfrentarse a su TDAH y a los comportamientos que lo acompañen.

Este libro enseña mucho sobre el TDAH y la crianza de niños con este trastorno. Se centra en desactivar el comportamiento explosivo en niños con TDAH, aunque puede ser una herramienta beneficiosa para cualquier padre que esté criando a un niño con TDAH. Sin embargo, si estás buscando un libro que le proporcione una comprensión más profunda del TDAH, también puedes leer mi primer libro, **Ser padre de un niño con TDAH: Cómo preparar a tu hijo para la vida escolar, desarrollar habilidades de funcionamiento ejecutivo y fomentar amistades exitosas, de Rose Lyons.**

LA REGULACIÓN EMOCIONAL

¿H
as visto alguna vez al hijo de un amigo, por ejemplo, pelearse o tener rabietas? Quizá todo esto sea nuevo para ti, y solo veas la vergüenza de tu amiga cuando la observas. Le pide a Becca, su hija, que comparta sus juguetes con la tuya, que ha venido a jugar. Sin embargo, en lugar de eso, la niña, que hace unos minutos estaba feliz, se lo toma a mal y le grita a su amiga: –¡Te odio!. Puede que te sorprenda ver ese comportamiento en un niño de cinco años, sobre todo si tu hijo no actúa así. Sin embargo, ése es el comportamiento explosivo típico de los niños con TDAH. Al ver ese comportamiento, podrás pensar: "¡Que le enseñe modales a ese niño tan desagradable!". Pero si la madre no te informa sobre el estado de su hijo, no eres consciente de todos los hechos y de lo mucho que la madre ha probablemente estado trabajando con su hijo. Lo que ocurre a continuación entre la madre y su hijo nos recuerda que no debemos juzgar a otros padres.

Tu amiga no castiga a la niña, ni le quita los juguetes. En lugar de eso, le pide a Becca que se siente con ella y empieza a cantarle. Te sorprendes porque nunca has visto que se utilicen estos métodos cuando un niño se porta mal. Para ti, en cambio, cantar es una recompensa. Sin embargo, como por arte de magia, Becca se calma y ya no tiene rabietas ni destroza cosas y se disculpa con su amiga por haber dicho algo tan hiriente. Estarás pensando: "¿Qué acaba de pasar?". Un rato más tarde, cuando hablas con tu amiga sobre ello, te explica que Becca tiene TDAH y que este método es el que le funciona a ella. Aunque nunca has visto estos métodos de desescalada, te asombra lo bien que funcionan y te sientes orgullosa de tu amiga por sus esfuerzos para ayudar a su hija de una forma tan única.

Criar a los hijos de por sí ya es bastante agotador; desde prepararlos para ir al colegio, hasta hacerles la comida, secarles el pelo y asegurarse de que están guapos y arreglados para un día de colegio. Sin embargo, piensa en los padres que deben asegurarse de que todo va por buen camino y, al mismo tiempo, lidiar con niños con comportamientos explosivos. Son demasiados asuntos los que tienes entre manos.

Esto puede hacer que un padre entre en fases de depresión. Los niños con TDAH son propensos a comportamientos explosivos, como resultado de las características de su trastorno. Es común ver que un niño con TDAH presenta desregulación emocional, escaso control de los impulsos y trastornos del estado de ánimo. Según Vinay Saranga, director de Saranga Psychiatry en Carolina del Norte, algunos niños con este trastorno no pueden controlar sus emociones y tienen poca tolerancia a la frustración, lo que hace que se descontrolen (Schuck, 2022). Muchos padres prueban diferentes mecanismos de afrontamiento para controlar los arrebatos de sus hijos. Aunque estos métodos pueden ser exitosos, en muchos casos parece que el niño en cuestión acaba superando cada solución.

¿QUÉ SON LOS COMPORTAMIENTOS EXPLOSIVOS?

En un artículo sobre comportamientos explosivos, el Dr. Carlson llegó a la conclusión de que el comportamiento explosivo es como la fiebre, un síntoma de muchas enfermedades (Carlson, 2022). Tu sabes que tu hijo está enfermo, pero no puede precisar su sufrimiento. Puede ser consecuencia del TDAH, el TOD, la manía, la ansiedad, la depresión, el autismo y el trastorno explosivo intermitente.

Aunque este libro se centra en el comportamiento explosivo como síntoma del TDAH, es importante señalar estos otros problemas psicológicos que podrían derivar de un comportamiento explosivo.

Si un niño padece de Trastorno Explosivo Intermitente (TIE), muestra una ira repentina y extrema. También puede tender a la violencia. Estos niños, que suelen estar en edades comprendidas entre el final de la infancia y el principio de la adolescencia, se suelen pelear y encontrarse a menudo en algún enfrentamiento o arrebato. Esto, en consecuencia, afecta su relación con la familia y rendimiento escolar.

¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES EMPLEAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

La capacidad de regular las emociones ayudará a procesar sentimientos complicados sin dejarse llevar por ellos. Esta habilidad se

basa en la inteligencia emocional, la capacidad de expresar y gestionar las emociones y las relaciones. La regulación emocional permite evitar reacciones exageradas. Mientras que la regulación emocional ayuda a alinear correctamente los sentimientos con tus objetivos, la desregulación emocional, como puedes imaginar, hace lo contrario.

Hay métodos que puedes emplear para controlar el temperamento de tu hijo. Un método con un alto índice de éxito con los niños explosivos es el método PEACE, en sus siglas en inglés, que, en su esencia, Significa: Pausar, Enfatizar, Evitar, Calma y Expectativas.

¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES UTILIZAR EL MÉTODO PEACE PARA REGULAR A LOS NIÑOS EXPLOSIVOS?

Los padres, profesores o tutores cuyos hijos muestren un comportamiento violento deben, ante todo, comprender que estos niños actúan de esa manera específica debido a su trastorno. No es totalmente culpa suya que arremetan y se pongan violentos con las personas y las cosas. Las investigaciones han demostrado que los niños con trastornos explosivos reflexionan sobre sus actos y se sienten culpables después de causar problemas. Algunos incluso rompen a llorar, mientras que otros se sienten confusos. A continuación, te explico cómo puedes manejar las situaciones sin dañar a tu hijo y evitar que te dañen a ti:

- Pausar: Exacto, pausa. Es una característica innata en el ser humano contraatacar ante situaciones violentas, pero hay que entender que se trata de un niño. Deja de hacer lo que esté haciendo. Estos niños sólo reflejan lo que les han mostrado las personas mayores. Hay que evitar gestos que puedan sobresaltar al niño y no mirarle por encima del hombro; en lugar de eso, hay que ponerse a su nivel y mantener el contacto visual con ellos (Doddson, W., 2022). Tomarte un momento de pausa es una medida valiosa para evitar reaccionar inmediatamente sin escuchar.
- Empatizar: Este método debe llevarse a cabo antes o después de un arrebato. Sirve como mecanismo de autoconocimiento transmitido de padres a hijos. Sería útil decirle al niño que la agresividad no debe utilizarse para escapar de una situación

difícil. Háblale repetidamente sobre cómo reconocer su factor estresante particular y cómo salir de esa situación. Aunque tenga otro arrebato, sigue practicando. Con el tiempo, aprenderá y mejorará. No es realista pensar que no volverá a tener un arrebato, así que intenta crear objetivos realistas y prepárate para ellos.

- Consciencia: Debes ser consciente de la situación y evitar empeorar las cosas. No levantes la voz, no le digas a tu hijo que no te importa y no te cierres en banda. Sin embargo, no debes alejarte y dejar que tu hijo lidie solo con sus emociones. Ten consciencia de cómo se calma mejor tu hijo. ¿Prefiere sentarse en un rincón contigo en una habitación para reagruparse? ¿Prefiere sentarse a tu lado para que le abraces? Evita discutir con el o gritarle. En lugar de resolver los problemas, esto sólo los agravaría y tendría un efecto adverso.Además, las discusiones te distraen del problema en cuestión de minutos.
- Calma: Mantener la calma durante una situación abrumadora para tu hijo ayuda a calmar también su arrebato. Debes ser capaz de escuchar y comprender el problema. No menosprecies ni des por inválidos sus sentimientos; cuida tu lenguaje. Valida sus sentimientos y evita hacerle sentir mal. Todas nuestras emociones forman lo que somos. Según la Dra. Miller, validar significa mostrar aceptación sin juicio, y esto es importante porque cuando un niño se siente comprendido, tiende a soltar emociones negativas fuertes (Miller, 2022).
- Expectativas: Se refiere a las conversaciones que tienen lugar una vez que la situación se ha resuelto y las emociones se han calmado. Haz saber a tus hijos que no está bien gritarle a la gente, tirar cosas o mostrar otros comportamientos negativos que puedan poner en peligro a los demás. Puedes establecer expectativas como "Quiero que vengas a hablar conmigo cuando estés enfadado por algo para que podamos resolverlo juntos" y "Me hiere missentimientos cuando dices que me odias, así que por favor no lo digas más".

Todos los padres con un hijo diagnosticado de TDAH deberían conocer el método PEACE para poder aplicarlo cuando sea necesario.

OTROS MÉTODOS PARA LOGRAR LA

REGULACIÓN EMOCIONAL

La siguiente lista ofrece métodos adicionales para ayudar a tu hijo a regular sus emociones:

- Crea una distracción. Intenta la narrativa de su hijo y por qué actúa como lo hace, y escúchale. Conocer su narrativa les ayuda a sentirse escuchado y a recuperar su sensación de control. Haz preguntas, pero ten consciencia de cuándo es el momento adecuado para hacerlas.
- Utiliza el contacto corporal. El contacto corporal crea una relación íntima entre las personas. Nunca subestimes lo poderoso que puede ser un abrazo durante una crisis. Puedes abrazar a tu hijo y tranquilizarle cuando tenga un arrebato.
- Este simple gesto podría ayudar a calmar su temperamento. Esto puede crear una emoción negativa para algunos niños, así que, de nuevo, es importante que sepas si a tu hijo le vendría bien un abrazo o una caricia suave.
- Poner emociones en palabras. Dicen que el mal prospera en secreto. Cuando un comentario o actividad sale a la luz, su efecto se reduce. Enseña a tu hijo a expresar sus sentimientos con palabras. Cuando se sienta enojado, que diga: "Estoy enojado". La diferencia entre los niños que expresan sus emociones con palabras y los que no lo hacen es el caos resultante de una comunicación deficiente. Un niño que no le cuenta a nadie su enojo puede tener más estallidos que los que sí lo hacen. Cuando los niños pueden vocalizar sus sentimientos, se ayuda a prevenir las tendencias violentas (Hallowel, 2022).
- Utiliza palabras o pictogramas para determinar lo que siente tu hijo. Hacerlo puede ayudarle a localizar la causa de las emociones. Puesto que experimentar emociones habituales es normal para el desarrollo y le ocurre a cualquiera, es un acto de equilibrio determinar si la reacción de tu hijo se debe a emociones habituales o a una desregulación emocional. Sentir tristeza y enfado es natural en un niño que está encontrando sus límites, lo cual está bien. Cuando es explosivo, y el niño no puede expresarse más que de forma negativa, hay un problema. En general, no queremos decir a nuestros hijos que no sientan estas cosas, sino enseñarles a afrontarlas y gestionarlas adecuadamente. Desarrollar las estrategias adecuadas para ayudar a tu hijo a gestionar sus emociones puede llevar tiempo. Lo importante es que no te

rindas cuando trabajes con sus sentimientos.

- Recompensar el buen comportamiento. Los padres deben aprender a ser positivos cuando disciplinan a sus hijos. Por ejemplo, las investigaciones han demostrado que recompensar a un niño por sus buenos actos es más eficaz que castigarle por su mal comportamiento. Cuando la pequeña Becca recibe algodón de azúcar o juguetes por portarse bien con sus hermanos, lo más probable es que haga cosas buenas para ganarse recompensas. Sin embargo, los padres deben ser creativos a la hora de recompensar a los niños para que no se sientan con derecho cuando hacen el bien (Bertin, 2022).

Al final, los padres y profesores deben comprender que, aunque un niño no superará el TDAH, este trastorno puede controlarse, para que el niño tenga relaciones sanas con los demás. Además, controlar el TDAH contribuye en gran medida a moldear positivamente el desarrollo del niño. La diferencia entre un niño con TDAH que crece y se convierte en un adulto de éxito y uno que tiene rabietas y se mete en líos en la etapa adulta se reduce a cómo se gestionó su TDAH durante la infancia. Por lo tanto, los padres, tutores y profesores de niños con comportamientos explosivos deberían prestar atención a estos niños y fortificar sus carcajes con flechas de paz.

3

EL PAPEL DE LOS PADRES

La crianza de un niño o niños con TDAH puede suponer todo un reto, y tú tienes una gran responsabilidad en ella. El TDAH puede controlarse con el tratamiento y el apoyo adecuado, y usted tiene la responsabilidad de ayudar a su hijo a superar sus dificultades. Tu influencia positiva sobre tu hijo marca una gran diferencia en tu rendimiento académico. Te ayuda a adquirir importantes habilidades para la vida y, lo que es más importante, hace que la vida familiar sea más fácil de llevar. Todo empieza contigo, el cuidador. Puedes aplicar muchos métodos para ayudar a tu hijo a convertirte en una mejor versión de tí mismo. Para los padres de niños que muestran un comportamiento explosivo como uno de sus síntomas de TDAH, la crianza es aún más difícil. Puede haber días en los que sientas que no hay forma de tener éxito, pero estamos aquí para decirte que tú y tu hijo pueden superar todos los obstáculos a los que se enfrentarán. En este capítulo, vamos a ofrecerte algunos consejos sobre cómo puedes utilizar tu papel de padre para ayudar a tu hijo y, al mismo tiempo, cuidar de tí mismo y del resto de tu familia.

CÓMO AFRONTAR TUS EMOCIONES

Las emociones son parte integrante del funcionamiento humano. Aunque tu papel es mantener a la familia en buena forma y ayudar a tu hijo a convertirse en un adulto sano y responsable, es comprensible que a veces tus emociones se descontrolen. Ser padre de un niño con TDAH pondrá a prueba su paciencia, te agotará física, mental y emocionalmente, y también podría someterte al juicio de otras personas que asumen que careces de habilidades parentales.

Nunca debes ignorar o restar importancia a la forma en que las circunstancias afectan a tu bienestar. Por lo contrario, debes reconocer que habrá momentos de arrebatos emocionales. Es imperativo encontrar apoyo o estrategias para afrontar las emociones, de modo que no las pagues inadvertidamente con tu hijo.

Todo el mundo necesita "tiempo para sí mismo", para desintoxicarse de las emociones negativas y recargar las pilas para rendir mejor. Tómate un descanso si alguna vez te sientes abrumado por las responsabilidades o como si todo se moviera a la velocidad de la luz. Pide a tu pareja o a tus hijos que te ayuden con las tareas y los recados. Participar en actividades divertidas y que alivien el estrés, como leer un libro, sumergirse en la bañera, pasear o ver tu programa de televisión favorito, puede ayudarte a regular tus emociones.

Si estás casado o mantienes una relación duradera con tu pareja, dedíquense un tiempo exclusivo a salir juntos para desconectar y hablar de sus emociones. Eviten las conversaciones en torno a sus hijos y tómense un respiro. En su lugar, asistan a eventos, practiquen yoga y meditación mental, hagan ejercicio a menudo, vayan de vacaciones, cenen juntos o vayanvayan a citas. Al mismo tiempo, los niños están al cuidado de una niñera. Invierte en tu propio cuidado, porque sólo podrás llevar de forma positiva la salud de tu hijo, si estás bien mentalmente.

PROMULGAR UN CAMBIO EN EL COMPORTAMIENTO

Fomentar un cambio en el comportamiento de tu hijo requiere que tengas la habilidad y los conocimientos parentales necesarios para influir estratégicamente en los cambios positivos. Puedes aplicar muchos métodos para apoyar el cambio de comportamiento en la vida de tu hijo.

Establece límites y expectativas

Las normas tienen una gran importancia para los seres humanos. Por ejemplo, si tu comunidad establece la norma de decapitar a cualquier ladrón, lo más probable es que el índice de delincuencia disminuya en la comunidad. La gente teme las consecuencias, y los niños no se quedan fuera. Necesitan saber qué es lo que te hace fruncir el ceño y qué les concede una palmadita en la espalda de "bien hecho", un masaje en la cabeza o un helado. Debes establecer estos límites y expectativas de forma sencilla, concisa y clara, para que tu hijo los entienda perfectamente.

Escribe tus normas y expectativas en una cartulina y fíjala en una pared de una parte de tu casa donde se vea. He aquí algunos ejemplos:

- Sé amable Recoge lo que ensucies
- No grites
- No dejes tus cosas por ahí

Puedes escribir estas normas y expectativas en letras de colores para que tu hijo las siga. También puedes añadir un gráfico si te resulta útil para recordar las cosas. Luego, cuando realices estas tareas sin que se lo recuerdes, elógiale por su esfuerzo y anímale a hacer más. La retroalimentación sirve para que los niños se sientan reconocidos y motivados a cambiar su comportamiento positivo. También puedes utilizar recompensas e incentivos para estimular y promover un cambio de comportamiento positivo. Por ejemplo, en lugar de decirle a tu hijo sus errores cada vez que actúa en contra de las normas, prueba a incitarle: "¿Te acuerdas de lo que hablamos como consecuencia si seguías dejando los juguetes tirados?". En lugar de ser tú quien hable, interactúa con él haciéndole preguntas que le permitan reflexionar sobre conversaciones anteriores que hayan mantenido. Así se mantiene una conversación abierta entre tú y tu hijo.

También puedes decir: "Hoy has sido amable con nuestras visitas; ¿te gustaría elegir postre esta noche?". Sin embargo, asegúrate de no repetir los mismos incentivos. Podría perder valor con el tiempo y aburrirles.

Evitar restricciones

No restrinjas a tu hijo en los movimientos y actividades físicas. Utilizar este método de consecuencias para el mal comportamiento de tu hijo tiene más repercusiones negativas que positivas. Por ejemplo, si tu hijo se excita demasiado y corre por toda la casa, provocando desorden y haciendo ruido, puede que te sientas frustrado y lo mandes a su habitación para que puedas descansar.

Los resultados inmediatos de esto podrían parecer favorables, ya que no tendrías nada de qué preocuparte durante los próximos 30 minutos y evitarías que se hicieran daño. Sin embargo, sería mejor que tuvieras en cuenta el efecto a largo plazo de un castigo así. Los niños con TDAH necesitan mucho movimiento físico y ejercicio para concentrarse. Permíteles estar inquietos, ya que esto les ayuda a trabajar de forma más productiva; pueden apoyarse en una mesa o tumbarse sobre el pecho o la espalda siempre que esto les permita concentrarse en la tarea. Puede que observes que a tu hijo le gusta agarrarse a un juguete inquieto, como una pelota, que le ayuda a mantener la concentración durante largos periodos de tiempo mientras realizas tareas. Esto es habitual entre los niños con TDAH, ya que les ayuda a mantener la atención.

Crea un horario y una rutina de entrenamiento

Los niños con TDAH necesitan estructura, y un horario puede contribuir a esto. Reduce la carga de trabajo de tu hijo y asegúrate de que las tareas se dividen dependiendo de su edad y capacidad. Por otro lado, no le sobrecargues de trabajo. Debe haber descansos entre cada tarea diaria; es importante ayudarles a entender la esencia de la estructura y cómo es beneficioso realizar las tareas.

Deben saber qué tareas tienen que realizar, cuánto tiempo les llevará cada una y cómo marcar las tareas que han completado. Para que sea divertido para tu hijo, puedes hacer una tabla con dibujos de colores que enumeren las tareas y explicarle cómo realizarlas en términos claros y sencillos. Puedes poner un cronómetro para que se atenga al tiempo estipulado para cada tarea. De este modo, tu hijo se mantendrá ocupado y será responsable y eficaz en casa, sin dejarle margen para la procrastinación.

Recuerda que los comentarios positivos y los elogios refuerzan la determinación y la actitud de tu hijo hacia el trabajo. Si prestas más atención a los comportamientos positivos que a los negativos, tendrás más posibilidades de promover cambios de comportamiento. Si regañas o destacas constantemente los comportamientos negativos de tu hijo, puedes dar la impresión de ser un padre autoritario y dañar involuntariamente su autoestima. Para evitarlo, aplica un sistema de recompensas que incluya darles fichas o pegatinas cuando hagan un buen trabajo en el plazo adecuado o por seguir instrucciones sencillas. Si tu hijo es ya más grande, considera la posibilidad de llevarle a comer o de hacer una parada en su tienda favorita. Dile por qué quieres consentirle, que aprecias su comportamiento (detalladamente) y anímale a seguir haciéndolo bien.

Perdón

Martin Luther King dijo una vez: "Debemos esforzarnos por construir y mantener la capacidad de perdonar. Quien carece del poder de perdonar, carece del poder de amar".

La crianza de los hijos es una tarea difícil, sobre todo si tiendes a tener reacciones fuertes. En el momento, cuando tus niveles de frustración y estrés alcanzan su punto álgido, tu temperamento estalla e impulsivamente dices cosas hirientes, alimentadas por el enojo durante las interacciones familiares o directamente a tu hijo. Los niños pequeños y los adolescentes ponen a prueba los límites; no es de extrañar que te cueste controlar los sentimientos intensos. Sin embargo, el resentimiento puede aparecer con el tiempo.

Practicar el perdón con tu familia demuestra tu voluntad de dejar de culpar y vengarte de quienes han herido tus sentimientos– ya sea sin querer, o a propósito. Perdonar no significa que pases por alto lo que han hecho o que apruebes su mal comportamiento; simplemente significa que te liberas del dolor que supone guardar rencor y otros malos sentimientos.

Perdonar es ser compasivo y mostrar amor y misericordia porque, en el fondo, es la forma más eficaz de responder a las crisis en la relación con tu hijo y con otras personas. El perdón también da forma a tus pensamientos sobre las personas con TDAH ayudándote a comprender los numerosos factores ambientales, emocionales y sociales que influyen en su comportamiento. Con el perdón, comprendes en profundidad que tus respuestas y reacciones pueden controlarse.

Por ejemplo, cuando su hijo ensucia la casa con sus calcetines sucios, asusta al gato o rompe su marco de fotos favorito porque estaba siendo hiperactivo, practicar el perdón en tu mente hacia ti mismo y hacia tu hijo te ayudará a controlar tus arrebatos emocionales y respuestas a la situación. Es cierto que esto no disminuye ni invalida el hecho de te sientas molesto y decepcionado por las acciones de tu hijo; sin embargo, eliges ser más comprensivo, amable e indulgente porque sabes que tu hijo lucha contra el TDAH, y ninguna de esas acciones está influenciada por un mal comportamiento absoluto.

En lugar de una reacción airada y una sobrecarga emocional, el perdón te enseña a permanecer más lógico en el proceso de disciplina de tu hijo. Otras veces, simplemente te enseña a dejar ir las cosas pequeñas.

Es fácil decir que siempre hay que mostrar compasión hacia los niños y hacia los demás sin abordar cómo te hicieron sentir inicialmente sus acciones. Sin embargo, es difícil mantener la cabeza alta, reprimir las emociones negativas y mostrar compasión. Es aún más difícil en pleno enojo, cuando tu niño te ha hecho sentir terrible; sentir empatía inmediata es casi imposible.

Con frecuencia, puede que te encuentres dirigiendo la ira hacia otro lado, comportándote de forma pasivo- agresiva con otras personas de tu vida. No eres perfecto y nadie debería esperar la perfección a la hora de gestionar tus emociones y evitar que la situación se agrave. Tampoco puedes hacer milagros. Las emociones son elásticas, tienen un límite. Se necesita fuerza de voluntad para tener una mente abierta, practicar el perdón y mantener la coherencia, incluso en situaciones difíciles. Los siguientes consejos pueden servirte de guía en el proceso de aprender a aceptarte a ti mismo y a perdonar a los

demás, especialmente a tus hijos:

- Reduce las expectativas que tienes de tí mismo con respecto a las habilidades parentales.
- En lugar de reprenderte constantemente cuando tus medidas de crianza no dan los resultados deseados, practica la aceptación.
- Presta más atención a tus recursos actuales y a cómo los gestionas, que a los recursos que aún te faltan.
- No pasa nada por cometer errores; reconócelos y esfuérzate por mejorar la próxima vez.
- No te auto desprecies, ni te culpes.
- Empieza por lo pequeño. Es decir, perdónate a ti mismo por pequeñas cosas como reñir a tu hijo porque llegas tarde para llevarle al colegio y situaciones en las que no realiza las tareas en el plazo estipulado que le diste.
- Cuando te enfrentes a una situación que te haga reflexionar, reconócela y piensa en posibles soluciones.
- No te empeñes en ser perfeccionista.
- El perdón es una práctica interminable; libérate del resentimiento y abraza tu capacidad de felicidad, compasión, empatía y satisfacción.
- Realiza una rutina de meditación de bondad amorosa.
- La adaptabilidad y la comprensión son fundamentales para nosotros mismos y para nuestros hijos con TDAH. A menudo recordamos las cosas que no salen bien. Pero también tenemos que hacer balance de lo que sí va bien. Intenta recordar lo bueno cada día. Si te ayuda, lleva un cuaderno, aunque sólo sea durante unas semanas, para acostumbrarte a recordar algo bueno de cada día. Encontrar lo positivo en lugar de lo negativo también es bueno para nuestra salud mental. Una cosa que intento hacer cada día es asegurarme de que el día de mi hijo no empiece de manera negativa. Puede que nos estemos retrasando, que estén haciendo ruido o que no se hayan lavado los dientes. He tomado decisiones en las que reconozco qué las tareas asignado no se habían completado o nos habían retrasado, pero luego pregunto cómo retomaremos el rumbo mañana. No grito por el problema. Es injusto para tu hijo explotar o gritarle y luego mandarle al colegio y esperar que sea capaz de concentrarse. Dile que les quieres, que tenga un buen día y que estás deseando verle más tarde.

APOYO PARA TU HIJO CON TDAH

El niño con TDAH más prometedor tiene un sistema de apoyo intencionado y dedicado a moldear su vida para un futuro mejor. Todos los niños necesitan sentirse apoyados y, lo que es más importante, sentir que siempre encontrarán una red de seguridad en sus padres. Esto sólo se puede conseguir con éxito como padre cuando se entiende perfectamente qué es el TDAH y cómo se puede apoyar. Descubrir el método de entrenamiento adecuado para el TDAH de tu hijo puede ser la clave para establecer una vida familiar sana, y mejorar la relación con él.

Muchas cosas pueden resultar difíciles para un niño con TDAH, y es necesario reconocerlas. Por ejemplo, muchos adultos están de acuerdo en que no hay nada como dormir bien toda la noche después de un día lleno de actividades.

Anhelas desesperadamente tumbarte en la comodidad de tu cama y relajar los músculos tensos para prepararte para el día siguiente. Lo mismo ocurre con los niños, especialmente los que padecen TDAH, y que han experimentado picos de actividad durante todo el día. Por desgracia, suelen tener dificultades para dormir bien, lo que perjudica su salud.

Cada niño debe dormir una cierta cantidad de horas en función de su edad. Si no duerme lo suficiente, la salud de tu hijo puede resentirse. Además, los niños con TDAH que tienen dificultades para dormir lo suficiente tienden a estar menos atentos en la escuela y en casa. La falta de atención puede, a su vez, empeorar sus capacidades en la escuela, a la hora de hacer los deberes, de regular las emociones y de socializar con sus compañeros. Como padre, puede crear un horario que anime a su hijo a acostarse temprano por la noche. Sin embargo, si al niño se le ha diagnosticado TDAH, esto puede ser más complicado, ya que tiende a estar sobre estimulado la mayor parte del día y puede tener dificultades para permanecer en la cama durante largos periodos.

Otros aspectos importantes de sus vidas también requieren un sistema de apoyo sólido. Desarrollar y mantener hábitos saludables de alimentación y sueño, ayudarle a desenvolverse adecuadamente en el hogar y en entornos sociales, establecer expectativas y promulgar estilos de crianza positivos representan enfoques básicos que pueden ayudar a un niño con TDAH a navegar por la vida más fácilmente y convertirse en mejores versiones de sí mismos. Recuerda que no tienes que ser el padre perfecto a la hora de mostrar apoyo a tu hijo. Todo lo

que tienes que hacer es encontrar el equilibrio adecuado entre ofrecer apoyo y atención. La regulación emocional es el resultado de tener un horario, mantener hábitos saludables de alimentación y sueño, y contar con un sólido modelo paterno.

A continuación, te indicamos medidas prácticas para ayudar a tu hijo en casa:

- Asegúrate de que tu hijo recibe atención positiva tan a menudo como sea posible. Nunca debe sentirse desatendido o diferente de sus hermanos y compañeros.
- Mantén a tu hijo alejado del televisor antes de acostarse. Ver una película o un programa de animación a altas horas de la noche puede provocar mucha sobreestimulación. En lugar de ver una película antes de acostarse, prueba con otras actividades menos estimulantes, como hacer un rompecabezas rápido o leer un cuento antes de dormir. También sería un buen momento para enseñar a tu hijo a ser agradecido.
- Añade un nuevo alimento saludable al plan de comidas cada semana. Tu hijo debe seguir una dieta equilibrada y beber mucha agua. Incluso puede que le ayude a tu hijo elegir entre algunas opciones de comida para recompensar el buen comportamiento.
- Fomenta el ejercicio. Se trata de un aspecto fundamental para ayudar a tu hijo a superar el TDAH, ya que el ejercicio fomenta la felicidad y, al mismo tiempo, lo mantiene sano. No tiene por qué ser algo extenuante, ¡incluso caminar puede ayudarle!
- Asiste a clases de coaching para padres de niños con TDAH para facilitar el proceso de crianza de tu hijo. La terapia familiar también es eficaz y esencial para su crecimiento.
- No le grites. Establece expectativas claras de la forma más sencilla posible y haz hincapié en las consecuencias. Gritar ante cada error puede hacer que tu hijo sienta que nunca podrá hacer nada bien, y tú estás modelando que no puedes regular tus emociones, ¿así que por qué deberían escucharte?

AYÚDALOS A CONSTRUIRSE

El camino hacia un estilo de crianza mejor y más progresivo para los niños que padecen TDAH consiste en comprender que la educación de los niños, desde la infancia hasta las demás etapas de su desarrollo, requieren una buena comprensión de los aspectos positivos y negativos. Para educar a los niños desde que son bebés hasta que alcanzan otras etapas de su desarrollo es necesario comprender bien los aspectos positivos y negativos. Los niños son mentalmente frágiles y tienen mentes impresionables, por lo que las medidas equivocadas pueden poner en peligro su crecimiento saludable. No querrás hacer un comentario durante un arrebato de ira que quede grabado en la memoria de tu hijo y afecte a su autoestima. Puedes reconocer que no eres un padre perfecto, pero también es esencial que recuerdes qué las herramientas ayudan a la crianza de los niños con este diagnóstico, y lo que hay que evitar. Los niños con TDAH que tienen momentos de comportamiento explosivo requerirán aún más cuidados para fortalecerse mentalmente, de modo que puedas garantizar una vida positiva y feliz para ellos. Es probable que odien cómo se sienten cuando experimentan ese comportamiento, pero necesitan tu ayuda para afrontarlo, tanto cuando están contigo, como en situaciones en las que no estás, como en el colegio o con los amigos. El TDAH de tu hijo es algo con lo que tendrá que lidiar toda su vida; por lo tanto, encontrar los métodos de afrontamiento adecuados para él desde el principio puede allanar el camino para su futuro. Encontrar los métodos adecuados también puede requerir intento y error, ya que lo que funciona para un niño con TDAH no será necesariamente lo mismo para otro niño, incluso si tienen los mismos síntomas de TDAH.

REFUERZOS POSITIVOS

Los estilos de crianza difieren de una familia a otra. La estructura familiar y los factores ambientales y sociales determinan cómo será el niño "promedio" en el futuro. Por ejemplo, los niños criados por padres autoritarios experimentan un crecimiento bajo normas estrictas

y altas expectativas que los controlan en lugar de nutrirlos. Por otro lado, el refuerzo positivo representa un estilo de crianza alternativo. En este caso, al niño se le anima durante años para aplicar un sistema de recompensas cuando haga lo que le has enseñado. Por ejemplo, imagínate que está paseando con tu hijo por el parque y, por error, choca con un desconocido porque no estaba mirando y le dice: "Oh, lo siento". Esto puede parecerle nuevo e inesperado porque tú le has recordado constantemente que debe ser educado con la gente, pero no le has visto ponerlo en práctica. A raíz de esta novedad en tu hijo, refuerzas su comportamiento positivo, por ejemplo, dándole un dulce, o prolongando su tiempo de juego. Sea cual sea la recompensa, díle que has sido testigo de su comportamiento y que sientes orgullo de él. Tu hijo entenderá que su recompensa es el resultado de su comportamiento cortés en el parque y, por tanto, se sentirá animado a repetirlo.

Este estilo de crianza anima a los niños a ser respetuosos y a portarse bien sin recurrir a la disciplina violenta, las amenazas, el maltrato físico y emocional, la humillación, la vergüenza o el castigo a la menor provocación. Deberías adoptar el método parental del refuerzo positivo con tu hijo por varias razones. En primer lugar, aunque este concepto sea nuevo, suele ser eficaz. Los métodos disciplinarios con los que creciste o que has visto en otros padres no tienen por qué ser los que utilices tú. Mantener la mente abierta al educar a tu hijo con TDAH es importante, y el refuerzo positivo puede funcionar. Manejar a un niño con TDAH cuando está en el colegio puede parecer demasiado, pero imagínate que es verano y tienes que asumir toda la responsabilidad cuando sus síntomas alcanzan su punto álgido. ¿Qué haces entonces? ¿Cómo puedes imponer un estilo de control positivo eficaz sin preocuparte de que tu hijo vuelva a portarse mal y sin sentir los efectos que esto tiene en su bienestar? Algunos consejos son:

- Presta especial atención al entorno de tu hijo y planifica en consecuencia. Por ejemplo, cuando tu hijo pequeño tiene hambre, es probable que haga berrinches, por lo que puedes saber que necesita comida. Además, cuando los niños están cansados o agobiados, tienden a mostrar patrones de comportamiento extremos en los que influye el TDAH. Lo mejor sería que estuvieras preparado para momentos como éste, proporcionando comida a tu hijo minutos antes de que le toque comer, asegurándote de que sus necesidades están cubiertas y previniendo cualquier tipo de reacción explosiva.
- No te contengas a la hora de elogiar a tu hijo por realizar una tarea o por mostrar buena moral. Asegúrate de destacar

la buena cualidad que le ha valido el elogio en concreto. Si metes los platos en el lavavajillas después de usarlos, díle: "Veo que pones tus platos en el lavavajillas. Te lo agradezco. Gracias". Díle de forma clara y sencilla lo que ha hecho bien y por qué te alegra de ello. Cuando notes que tu hijo ha evitado tener un momento explosivo, es el momento de reconocérselo. "Oye, quiero darte las gracias por no enojarte cuando tu amiga no ha sido amable contigo hoy. Le has hecho saber que estabas enojado pero no le has gritado ni has perdido el control. Has hecho un buen trabajo". Familiarízate con frases de refuerzo positivo como "Has hecho un buen trabajo", "Bien hecho", "Gracias", "Esto es maravilloso", etc. Recuerda que el uso excesivo de estos términos puede hacer que su hijo se familiarice demasiado con ellos y, por tanto, disminuya su valor. Por lo tanto, elabora frases nuevas de vez en cuando para mantener el interés de tu hijo. Evita crear confusión en tu hijo sobre lo que esperas de él. Se claro con tus expectativas para que tu hijo entienda lo que le pides y dónde pongas el límite. Por ejemplo, si desapruebas ver la televisión durante la hora de la comida pero lo pasas por alto cuando tu hijo se salta la norma una vez, podrías enviar señales confusas sobre lo que consideras aceptable.

- Evita dar sólo señales verbales para reforzar el comportamiento positivo de tus hijo; utiliza señales visuales que puedan servir como indicaciones para ayudarle a mantenerse concentrado en las tareas que le has asignado. Con la práctica constante, tu hijo entenderá ciertas señales visuales y lo que significan mientras cumple con sus obligaciones.

FRASES DESENCADENANTES QUE DEBES EVITAR

Todos los padres se preocupan por el bienestar de sus hijos; siempre quieren ser positivos y decirles cosas tranquilizadoras y alentadoras. Sin embargo, los niños con TDAH pueden poner a prueba tus límites hasta el punto de que te pases de la raya y hagas afirmaciones insensibles que podrían dañar el crecimiento mental y emocional de tu hijo. Algunas de estas frases son:

- "No culpes a tu TDAH. No es una excusa". Verdaderamente, este diagnóstico no es una excusa para quedarse atrás en ciertos aspectos de la vida. Sin embargo, las personas con este trastorno, especialmente los niños, no tienen control sobre él. Luchan mental y emocionalmente. A menudo necesitan ser eficientes en las tareas asignadas y terminarlas a tiempo. Quieren ser capaces de prestar una atención y una concentración inquebrantables, pero no pueden hacerlo con éxito porque el trastorno crea obstáculos. El TDAH afecta la capacidad de ejercer autocontrol, y gestionar emociones hiperactivas y desbordantes puede resultar igual de agotador. Ninguna de estas insuficiencias es culpa suya. Sería insensible echarle en cara que son culpables de no poder funcionar adecuadamente como los demás niños.

En lugar de hacer esta afirmación, puedes sustituirla por: "Entiendo que tienes TDAH, y eso hace que las cosas te resulten más difíciles. Aún así, necesito que seas responsable, así que ¿cómo puedo ayudarte?" y "¿Qué habrías hecho diferente si te hubieran dado la oportunidad de hacer cambios?".

- "Todo el mundo puede llegar a distraerse alguna vez, y tú no eres diferente". La realidad de esta afirmación es que, aunque todo el mundo puede vivir distracciones ocasionales, no ocurre lo mismo con los niños con TDAH. ¡Se distraen fácilmente todo el tiempo! Esta afirmación puede no implicar necesariamente que estás tratando de hacer que tu hijo se sienta mal por su trastorno, y tal vez simplemente no quieres que nunca se sienta solo y diferente; sin embargo, no estás enfrentando los hechos reales. Estarás dando a tu hijo una falsa sensación de alivio. Los niños con este diagnóstico tienden a distraerse con facilidad: con los amigos, en la escuela, entre los miembros de la familia y en la sociedad. No son como los demás niños, lo cual está bien; no hay ningún estigma. En lugar de hacer esta afirmación, diles que todo el mundo en el universo lucha con las mismas situaciones, y que la suya no es rara. Asegúrale que es único, pero que no está solo.
- "Puedes centrarte en tus videojuegos, así que quizá deberías intentar centrarte más en otras cosas. No debería ser tan difícil". Los niños con síntomas predominantemente inatentos tienden a concentrarse sólo en las cosas que les interesan o que tienen un sentido de urgencia. Con otras tareas, pueden necesitar ayuda para aplicar con éxito el mismo nivel de

concentración. Así es como funciona su cerebro; no tienen control sobre él. Decirle a tu hijo que debe centrarse en el trabajo de la misma forma que se centra en las cosas que le divierten es como decirle que tenía elección pero que se ha negado a hacerlo.También significa que te cuesta creer que tu hijo tenga problemas para concentrarse en las cosas y que puede ser selectivo con las tareas como si fuera flojo. En lugar de hacer esta horrible afirmación, di: "Entiendo que hacer este trabajo puede resultarte difícil. ¿Cómo podemos dividir las tareas para que sean más manejables? También incluiremos descansos en las tareas".
- "No hace falta que le digas a nadie que tienes TDAH. No tienen por qué saberlo". Puede que seas el cuidador directo de tu hijo, pero no eres el único que deja huella en él. Tiene amigos, profesores, entrenadores deportivos, etc., que formarán parte de su vida, te guste o no.¿Cómo esperas que tu hijo reciba el apoyo y la orientación de otras personas, si no quieres revelar su TDAH? Si animas a tu hijo a mantener la boca cerrada sobre su trastorno, inadvertidamente permitirás que otros le critiquen y juzguen duramente. He aquí otro ejemplo hiriente. Digamos que tienes un hijo lleno de energía que se muestra excesivamente juguetón en un momento determinado. Es posible que le insten a preguntarle si ha tomado sus medicamentos para aplacar su comportamiento hiperactivo. Esto puede sentarle mal, porque probablemente se estaba divirtiendo de forma inofensiva, y lo mal que se sentiría si realmente se hubiera tomado la medicación y sus padres criticaran su comportamiento infantil normal.

Hacer esta afirmación no protege en modo alguno a tu hijo. Por el contrario, lo hace vulnerable al aislamiento social y al abandono. Tener este trastorno no es algo de lo que deba avergonzarse. Por el contrario, crear conciencia de que tiene TDAH puede ayudar a que la gente le entienda mejor y trabaje en torno a este hecho. Tratar a tu hijo con respeto y aceptar su diagnóstico es necesario, especialmente si tu hijo muestra un comportamiento explosivo o actúa de forma inadecuada debido a su TDAH, es posible que te sientas avergonzado por ello. Esto puede hacer que reaccione de forma incorrecta, sobre todo si está en público y quieres quitarle protagonismo. Sin embargo, es probable que tu hijo recuerde tus reacciones. Por lo tanto, para ayudar a tu hijo, debes recordar lo hirientes que son las palabras y acciones desencadenantes.

GESTIONAR SUS REACCIONES

Palabras y frases como "estúpido", "vago", "debería darte vergüenza" y "me da igual" deben desaparecer de tu vocabulario cuando trates con tu hijo. Pueden desencadenar problemas de autoestima porque sus palabras enfatizan sus insuficiencias e incompetencias. Por ejemplo, imagina que a su hijo le cuesta hacer los deberes y se queda rezagado académicamente, así que le sueltas con molestia y frustración, "No entiendo por qué esto es tan difícil para ti. Es fácil". Tu hijo retrocede avergonzado mientras tus palabras resuenan en su cabeza una y otra vez, y la crítica le afecta de lleno. Puede que nunca se recupere de ello; en cada coyuntura en la que necesita mejorar y superar la falta de atención o la compulsividad, tus palabras siguen recordándole que es incapaz de hacer nada con éxito. Este nuevo proceso de pensamiento paralizará sus posibilidades de evolucionar, incluso antes de haber empezado.

Ningún niño merece oír constantemente críticas de sus padres sobre cómo no puede comportarse como los demás niños o sobre lo mucho que tiene que aguantar: los padres son los modelos que veneran y a los que admiran en busca de orientación y apoyo. Por lo tanto, deben aprender a gestionar sus emociones cuando estén al borde de un arrebato. En lugar de centrarte en sus fechorías y prestar siempre más atención a sus defectos, céntrate en lo positivo. Por ejemplo, si tu hijo friega los platos por primera vez, céntrate en el nuevo sentido del deber y del logro, y elógialo por ello, en lugar de hacer hincapié en que no cargó el lavavajillas de forma eficiente o no limpió los platos lo suficiente. Elogiar es enseñar.

A veces, como seres humanos, puede ser agotador escuchar constantemente a alguien quejarse y quejarse sobre todo lo que hacemos mal. Esto puede resultar abrumador para los niños con TDAH, porque para ellos todo sentimiento es exagerado. Un simple abrazo y un "gracias" o "lo has hecho bien; estoy orgulloso de ti" es todo lo que hace falta para animar a tu hijo a mejorar y seguir progresando. Ya se sabe que los niños con TDAH son más desorganizados que los demás, pero son excepcionales a la hora de recordar detalles importantes sobre temas que les entusiasman. Como padre, deberías centrarte más en estos puntos fuertes y encontrar medidas que le ayuden a estimular y reforzar las cosas que hace bien.

Utiliza el humor para aliviar la intensidad que corre por las venas de tu hijo. Hacer un chiste puede desatar a tu hijo cuando está triste; le alegra el ánimo y le ayuda a sentirse mejor ante situaciones negativas

o difíciles. Asígnale tareas, como escribir una lista sencilla de cosas que les hacen felices o cosas sobre las que quieren aprender para que exploren sus aficiones y otros temas que les emocionen y estimulen sus intereses. Es más eficiente cuando se les asignan tareas que le permiten discutir y expresar sus sentimientos sobre un tema favorito. Y lo más importante, aprende a perdonarte a ti mismo.

Tu hijo puede lograr un crecimiento sano y un estilo de vida familiar divertido. Sin embargo, Tú eres un adulto experimentado, y depende de ti encontrar estrategias que te ayuden a construir tu relación con éxito. Ofrece a tu hijo amor y afecto inconmensurables, y no dudes en disculparte cuando manejes mal la situación. Que un niño con TDAH se convierta en un adulto funcional está principalmente en manos de su cuidador. No provoques consecuencias para toda la vida por una mala gestión de tus propias emociones.

5

MOSTRAR EL CAMINO

La empatía desempeña un papel importante en cualquier interacción o relación humana. Todas las personas, jóvenes y grandes, quieren sentirse escuchadas, queridas, y comprendidos. Los niños con TDAH en todas las esferas de su vida deben ser objeto de empatía, tanto como necesitan ser capaces de mostrar empatía. Este intercambio sólo puede ser posible si se tiene un hijo que entiende lo que implica la empatía y cómo puede influir enormemente en su vida y en la de los demás. La pregunta es entonces: ¿qué significa ser empático?

EMPATÍA

La empatía consiste en comprender los sentimientos de otra persona, incluida su perspectiva. En lugar de responder, es escuchar para comprender las percepciones de los demás e imaginar sus sentimientos ante la situación. Por ejemplo, supongamos que un día su hija adolescente vuelve del colegio y se queja de una discusión con su mejor amiga. Basándose en su historia, ya sabes que tu hija es la culpable de la pelea. Así que, en lugar de culparla, haces afirmaciones como: "Seguro que eso te ha hecho sentir triste y decepcionada". Con empatía, puedes experimentar la angustia mental y emocional de tu hija y ofrecerle sensibilidad y compresión a ella, por lo que, con las palabras adecuadas, se vuelve más fácil consolarla.

Lo que todo niño y adulto necesita durante una experiencia emocional desbordante es un oído comprensivo y empático. Cuando faltan estos rasgos, lo más probable es que se trate de un niño o adulto narcisista. Por lo tanto, fomentar la empatía en los niños con TDAH es importante para una relación familiar sana y para su interacción con amigos y otras personas.

¿ES TU HIJO CON ADHD ANTIPÁTICO?

¿Ha mostrado tu hijo patrones de comportamiento que sugieren dificultad para identificar los sentimientos de otras personas? ¿O tal vez desatiende fácilmente los sentimientos de los demás y se centra demasiado en sí mismo? Los niños con TDAH tienden a actuar impulsivamente, a ser hiperactivos y a perder interés por las cosas, y les resulta difícil concentrarse durante mucho tiempo. Todos estos síntomas del TDAH pueden influir en su capacidad de empatizar. ¿Cómo puede alguien escuchar con atención cuando le cuesta mantener la concentración? ¿O cómo puede alguien imaginar e interiorizar el dolor y la perspectiva de otra persona cuando se distrae fácilmente y es impulsivo? Efectivamente: va a ser una lucha.

A veces, no es que tu hijo sea antipático. Más bien, no es consciente del comportamiento que se espera que adopte cuando otras personas la están pasando mal. De ahí que se muestre indiferente y poco comprensivo con la gente. Si esta naturaleza persiste en tu hijo hasta la edad adulta, puede tener dificultades para mantener relaciones estrechas con sus amigos, y tener un mejor amigo sólo será una fantasía. Del mismo modo, ser cordial con hermanos y padres también será difícil, ya que la ausencia de empatía abre una brecha en las familias.

Esto no tiene por qué ser necesariamente así. Tu hijo puede desarrollar un fuerte sentido de la empatía. Ser un niño empático es un punto fuerte. Es beneficioso para él, para ti como padre, para sus hermanos y para la sociedad de la que formará parte.

Los siguientes consejos pueden ayudar a tu hijo a abrazar la empatía y vivir una vida mejor:

- Demostrar empatía hacia los demás. Enseñar empatía tiene mucho más que ver con la demostración que con la mera instrucción. Los niños tienden a captar detalles importantes cuando se modelan pautas de comportamiento aceptables.
- Expresa compasión, amabilidad y amor hacia tus hijos y otras personas cuando tus hijos estén presentes. Aprenderán rápidamente.
- No reprimas tus emociones con tu hijo. Enséñales a expresar positivamente sus sentimientos de forma verbal y respóndeles como esperas que ellos respondieran si estuvieran en tu lugar. Si tienen dificultades para expresar sus emociones verbalmente, hay otras herramientas que puedes utilizar, como pictogramas o pedirles que hagan un dibujo para intentar explicar sus emociones.
- No ignores ni menosprecies sus emociones. Cada pequeño

sentimiento y expresión es de importancia.

- Celebra los éxitos de tu hijo, por pequeños que sean. No restes importancia a tus esfuerzos.
- Enseña a tu hijo a identificar sentimientos. Por ejemplo, ¿qué delata a las personas tristes? ¿Qué expresiones faciales hacen? ¿Cómo puede tu hijo sensibilizarse con ellos y empatizar? Enséñale las impresiones negativas que dejan cuando no son conscientes de cómo afectan sus acciones a los demás. Es decir, crear conciencia.
- Enséñale a recuperarse de las adversidades y a hacerse más fuertes. La resiliencia ayuda a desarrollar la empatía en los niños; por lo tanto, necesitan aprender a ser buenos solucionadores de problemas. Esto no significa ignorar sus sentimientos para superarlos. Por el contrario, hay que enseñarle a reconocer sus sentimientos y a gestionarlos y resolverlos.
- Explica a tu hijo que en el mundo hay diferentes tipos de personas con distintos sistemas de creencias, culturas, estilos de vida y credos. Enséñale que cada persona es única a su manera y que no hay que segregar a nadie. Todas las personas merecen amor, compasión y empatía.
- Ten paciencia. Va a ser más que un trabajo de un día. Tendrás que ejercitar mucha paciencia para establecer y mantener la empatía en tu hijo. Trabajen juntos en familia.
- Está bien buscar ayuda cuando te sientas perdido sobre qué hacer y cómo tratar a tu hijo con TDAH. Busca ayuda profesional o únete a grupos de apoyo.

POSITIVO

Cada vez es más difícil para una persona normal mantener una actitud positiva ante la vida. Todo el mundo tiene que superar obstáculos casi a diario. Son muchos los factores que pueden poner a prueba tu determinación, y es humano responder en consecuencia. Ahora, imagínate lo que sienten las personas – especialmente los niños– con TDAH. Como padre, si tú también padeces TDAH, elógialo porque comprendes sus luchas. Tienes que gestionar un hogar y cuidar de niños que probablemente padecen el trastorno y pueden descontrolarse. Tu también estás a punto de perder los estribos, pero debes mantener la positividad, la paz y el orden en la casa. Eso es una habilidad de nivel divino.

Hay muchos métodos que te ayudarán a mantener la posi- tividad en casa y también a simplificar su impacto en ti como padre:

- Pon tu bienestar en el primer lugar de tu lista de prioridades. Un proverbio africano dice que se necesita un caballo alimentado y refrescado para ayudar a los humanos a viajar más lejos. El caballo sólo llegará muy lejos si está suficientemente alimentado y refrescado. En sentido metafórico, eres el caballo de tu hijo, con la responsabilidad de amarlo, cuidarlo y acompañarlo en cada etapa de su desarrollo y crecimiento, con o sin TDAH. Independientemente de estas tareas abrumadoras, lo mejor sería aprender a controlar tu temperamento y evitar los arrebatos negativos que podrían influir negativamente en tu hijo. Programa treinta minutos o una hora de tu día para tiempo personal y tómate un descanso para estar a solas. Medita a menudo y aprovecha la naturaleza para sentirte renovado y tener una mentalidad positiva.
- Trabajen juntos en familia. Mantener la paz y el orden en el hogar debe ser algo más que tu responsabilidad; con el tiempo puede resultar abrumador. En su lugar, divide las tareas y repártelas entre tus hijos y tu pareja. Deja que tus hijos limpien sus habitaciones y recojan sus juguetes y la ropa sucia para que puedas dedicar tiempo a organizar tu espacio de trabajo. De este modo, será más manejable. Ten en cuenta la edad de tus hijos, ya que tampoco quieres abrumarlos. Establece un horario diario para saber qué tareas deben completarse y cuándo. Puedes hacer que esto sea divertido convirtiéndolo en un juego familiar con recompensa. Por ejemplo, la persona más rápida en completar una tarea de forma ordenada y organizada podría ganar un premio.
- Fomenta los acontecimientos familiares que refuercen los vínculos. El vínculo es un factor esencial que influye en el crecimiento saludable de las familias y ayuda a potenciar la positividad. Por ejemplo, puedes introducir un evento familiar semanal que refuerce los lazos afectivos, como dar un paseo por la naturaleza, cultivar un huerto juntos o jugar a un juego interactivo en el que haya mucho que hacer para mantener concentrado a un niño con TDAH. Además, los niños con TDAH pueden concentrarse durante horas cuando se trata de sus pasiones.

Es posible que en torno a esos pasatiempos puedan construirse

actividades de vinculación que le gusten a toda la familia. Para los niños con TDAH, las oportunidades de compartir en familia les ayudan a expresarse positivamente y a anotar mentalmente las tareas a las que deben comprometerse la semana siguiente.

- Para algunas actividades, el uso de un cronómetro también permitirá al niño con TDAH saber cuánto durará la actividad. Las actividades más frecuentes con tiempos más cortos pueden ser beneficiosas para los niños que pierden la concentración con facilidad.
- Diviértete. En todo lo que hagan en familia, diviértanse. Los niños pequeños irradian energía por naturaleza, y los niños con TDAH son exagerados. Debes ayudarles a canalizar estos impulsos de energía en actividades que les beneficien. Asegúrate de tener cosas divertidas que hacer en familia en lugar de tareas repetitivas. Anota en el calendario algo nuevo y divertido para ti y tus hijos. Estos acontecimientos son la chispa que tu familia necesita para mantener la positividad en el ambiente de tu hogar.

PERDONA LA IGNORANCIA

Las personas pueden ser ilógicas, criticonas, irracionales e ignorantes de ciertas cosas. Sin embargo, te ayudaría perdonarles cuando te hacen daño siempre y cuando entiendas que tu capacidad para ejercer el perdón te libera y te aporta paz para seguir adelante con tu vida. Perdonar no implica que excuses el daño emocional por haber sido juzgado a mal. Simplemente demuestra que vas un paso por delante. Con el TDAH, tu hijo se enfrentará a ciertos retos, como tener dificultades para hacer amigos y mantener amistades. En cualquier caso, los niños deben estar con niños de su edad y participar en actividades sociales. Por eso debes tomar medidas adicionales para que tu hijo aprenda a explicar su trastorno a sus amigos. Además, con personas mayores que ellos, haz que sea tu deber interceder por ellos.

Supongamos que estás en una tienda con tu hijo y te pide un juguete. Cuando te niegas, tu hijo entra en cólera y empieza a coger cosas de las estanterías y a tirarlas. Ahora hay otros padres que te miran y posiblemente te juzgan. No entienden por lo que está pasando tu hijo, y su juicio no debe afectar a tu estilo de crianza. Incluso en público, debes ser capaz de ponerte al nivel de tu hijo y trabajar con él para calmar sus nervios, igual que lo harías en casa.

La mayoría de las veces, la gente tiende a juzgar lo que no entiende. Por lo tanto, es importante que las personas que rodean a tu hijo – incluidos familiares, amigos y profesores – conozcan su trastorno; asegúrate de hablar abiertamente sobre el diagnóstico. Así será más fácil que la gente entienda por qué tu hijo puede ser ligeramente diferente de otros niños y le muestra empatía.

Hay formas de ilustrarle a los amigos, familiares y conocidos que forman parte de la vida de tu hijo sobre lo que es el TDAH y cómo influye en determinados patrones de comportamiento de tu hijo. Recuerda que la aclaración no garantiza necesariamente que su hijo sea comprendido; es posible que algunas personas nunca sean capaces de entender el concepto de TDAH. Puede que incluso empiecen a cuestionar ciertas cosas y hieran tus sentimientos o los de tu hijo; esto es ignorancia. Debes aprender a perdonar a esas personas y seguir iluminándolas cuando puedas. Algunos consejos para hacerlo

- Haz un guión. Cada ser humano tiene niveles de confianza diferentes y variables en lo que respecta a la expresión verbal, sobre todo cuando se trata de asuntos delicados. Si crees que puedes tener dificultades para explicar correctamente el TDAH a la gente sin omitir detalles importantes, deberías escribir un guión sobre cómo quieres que se desarrolle la conversación.
- Practica y perfecciona las frases para adquirir la confianza suficiente para la conversación. Sé positivo al transmitir información. En el proceso de informar a la gente, debes evitar parecer demasiado asertivo. Por el contrario, debes ser positivo y agradecer la presencia de esa persona en la vida de tu hijo y el papel que desempeña. De este modo, habrás establecido una buena base para que empaticen con tu hijo cuando compartas información sobre su trastorno.
- Explique el diagnóstico de tu hijo de la forma más específica posible. Asegúrate de cuáles son los síntomas predominantes de tu hijo y cómo se comparan con los de los niños neurotípicos, y expone las diferencias. Algunos niños con TDAH se someten a tratamientos conductuales o a medicación, mientras que otros pueden tener un tratamiento combinado. Por lo tanto, sea cual sea el tratamiento administrado por el pediatra o el especialista para el trastorno de tu hijo, asegúrate de ilustrar adecuadamente a los demás. Si tienes objetivos para ayudar a tu hijo a llevar una vida mucho más satisfactoria, también puedes compartirlos. Algunos amigos y familiares podrían estar

interesados en ayudarle a hacer realidad algunos de estos objetivos. Anímales a hacer preguntas y a darles respuestas sustanciales. Así podrás saber de qué temas no tienen ni idea tus seres queridos y ayudarles a entenderlos.

- Muestra tu apoyo a los profesores de tu hijo. Puesto que tu hijo pasa la mayor parte del día entre las cuatro paredes de su escuela y las horas restantes del día en casa, puedes estar seguro de que sus profesores están tan abrumados por su hiperactividad como tú. No todos los profesores comprenden las influencias y el impacto del TDAH en los niños. Tu hijo puede llegar a ser difícil de manejar. Por lo tanto, cuando el profesor de tu hijo te haga saber lo difícil que es mantenerlo controlado, prepárate para colaborar con él. Asegúrate de que la línea de comunicación está siempre abierta y de permanecer siempre dispuesto a compartir estrategias para aliviar tu preocupación y controlar el comportamiento de tu hijo en la escuela.
- Mantén cierta distancia con quienes no te apoyan. En verdad, perdonar es divino.A veces es mejor no estar en contacto con personas que se empeñan en no ver el lado positivo de la situación. Es posible que algunos familiares y amigos nunca acepten el diagnóstico de TDAH de tu hijo; incluso pueden hacer comentarios despectivos para herir tus sentimientos y los de tu hijo.Comprende que es importante perdonarles para evitar la carga emocional, pero no los mantengas en estrecho contacto. El TDAH no es el fin de la vida de tu hijo; puede prosperar como cualquier otro niño neurotípico. No necesita estar en contacto con personas que no le apoyan.Enseña a tu hijo a reaccionar adecuadamente ante las situaciones es el mejor método que puedes utilizar para ayudarte a tener éxito en la vida. Mostrarle cómo interactuar con la gente puede ayudarle a comprender los comportamientos adecuados. Para algunos niños con TDAH, especialmente si tienen problemas de comportamiento explosivo, puede requerir trabajo y conversaciones adicionales para ayudarles a entender que la forma en que a veces reaccionan no es culpa suya. Pero aunque no sea culpa suya, no significa que no puedan aprender métodos para afrontarlo que les ayuden a mejorar las cosas en el futuro. Hay muchas maneras de enseñarle a tus hijos la mejor forma de reaccionar ante las situaciones. Además de las explicaciones anteriores, también puede ser eficaz hablar de los problemas y representar situaciones.

DEFENDER EL TDAH

Los niños prosperan en la mayoría de las circunstancias. Sin embargo, si tienen dificultades, lo más probable es que haya un obstáculo que dificulta su éxito, a pesar de sus esfuerzos. Estos obstáculos deben abordarse, y puedes hacerlo abogando por las necesidades de tu hijo. Además, la defensa crea una mayor concienciación, lo que puede ayudar a tu hijo y a otras personas que son igual de fácilmente incomprendidas debido a su trastorno. Como el TDAH se presenta de forma diferente en cada persona y no puede diagnosticarse con una simple prueba, puede ser más difícil defenderlo de forma eficaz. Puede ser aún más complicado si el niño tiene problemas emocionales y de comportamiento. Con estos problemas, puede ser más difícil identificar las causas subyacentes y tratarlas. Dado que no siempre puedes estar con tu hijo, puede ser más difícil identificar las causas subyacentes y tratarlas, y para que otros adultos puedan abogar cuando no puedan regular de forma independiente sus emociones y comportamientos.

ABOGAR POR TU HIJO CON ADHD

Como padre, puedes imaginarte la lucha de tu hijo cuando debe esforzarse el doble para tener éxito, en comparación con los niños neurotípicos. A menudo, incluso cuando se les ofrecen las mismas oportunidades de aprendizaje, los niños con TDAH tienen más dificultades para alcanzar el mismo nivel de éxito que los demás niños. Esto produce mucho estrés mental y físico en los niños con TDAH, y los niños mayores pueden incluso sufrir ocasionalmente crisis emocionales. Otras veces, pueden ser objeto de acoso escolar. Las personas que desconocen el impacto del trastorno les llaman torpes, maleducados, molestos, piojosos y otros términos negativos. Como resultado, los niños pueden cargar con el estigma durante la mayor parte de su vida y no recuperarse nunca. La abogacía puede ayudar a abordar esa ignorancia y a erradicar las posibilidades de que tu hijo sufra consecuencias de por vida.

La defensa de su hijo con TDAH debe hacerse en el hogar, la escuela, el consultorio médico y la comunidad. Estos son los lugares en torno a los que gira la vida de su hijo y donde entrará en contacto con personas de todas las profesiones y condiciones sociales con diferentes perspectivas sobre el TDAH y otros trastornos.

CÓMO ABOGAR EFICAZMENTE

Naturalmente quieres darle a tu hijo el mejor apoyo en casa, en la escuela y en la comunidad. Tal vez te preocupe que sólo pueda hacerlo lo mejor posible dentro de los confines del hogar y un poco cuando se trata de abogar en la comunidad. La escuela, sin embargo, puede parecer fuera de tu jurisdicción, ya que los profesores están equipados para hacer tu trabajo. Es mucho lo que puedes hacer como defensor eficaz en todos los aspectos de la vida de tu hijo. A continuación, se indican algunas medidas a tener en cuenta durante el proceso:

- Mantén una línea de comunicación abierta con tu hijo. Nunca se insistirá lo suficiente en la eficacia de una comunicación sana. Los niños tienden a destacar académicamente, a desenvolverse mejor entre sus compañeros y a tomar decisiones más saludables cuando mantienen una relación cálida y sana con sus padres. Preguntas directas para romper el hielo como: "¿Qué parte de la escuela te gusta más?". "¿Qué es lo que más te gusta hacer?" y "¿Cuál es la asignatura que menos te gusta de la escuela?" deben formularse con regularidad si se pretende ayudar a tu hijo a superar los retos de la escuela primaria.
- Identifica en qué se diferencian los comportamientos de tu hijo en casa y en el colegio. Tu hijo pasa hasta seis horas en la escuela, y lo más probable es que el profesor sepa cómo se desenvuelven en este entorno. Ponte en contacto con el profesor de forma constante, pero no demasiado frecuentemente, para obtener información y actualizaciones sobre los puntos fuertes y débiles de tu hijo. Pregúntale al profesor cómo se desenvuelve, cómo se organiza y cómo se concentra en las tareas asignadas. Pregunte por su comportamiento social: ¿Se lleva bien con otros niños? ¿Hay situaciones de violencia? etc. Esta información te ayudará a convertirte en un defensor eficaz de tu hijo.

- Consigue apoyo para tu hijo lo antes posible. Asegúrate de tomar medidas sobre asuntos importantes que preocupen a tu hijo antes de que el colegio organice una reunión de padres y profesores. Solicita en el colegio una evaluación exhaustiva del funcionamiento académico, cognitivo, social y emocional de tu hijo. El profesor debe ofrecer una perspectiva personal del progreso de su hijo a lo largo del tiempo, ya que la ley federal exige servicios de educación especial para los niños con TDAH y otros trastornos. Esto les proporciona las mismas oportunidades de aprendizaje que sus compañeros para desarrollar todo su potencial; se espera que el colegio tome medidas para garantizar el cumplimiento de este requisito.
- Conoce a las personas que evalúan a tu hijo. La mayoría de las escuelas proporcionan una evaluación escrita del niño; la escuela de tu hijo no debería ser diferente. Quienes evalúen a su hijo deben tomar decisiones al respecto. Los resultados deben discutirse para que puedas descifrar si se están cumpliendo los objetivos educativos básicos. Solicita una consulta independiente si te das cuenta de que no se están cumpliendo o de que hay que cambiar o ajustar ciertas cosas durante la evaluación.
- Sé sensible a los estados de ánimo de tu hijo. Ser diagnosticado de TDAH de niño es todo un reto. Los niños rara vez lo tienen fácil en ningún aspecto de su vida. Un gran número de estos niños también padecen dislexia y, con el tiempo, pueden llegar a desarrollar depresión cuando se hacen adultos. Por lo tanto, una de las mejores maneras de apoyar a tu hijo es ser sensible a sus estados de ánimo y emociones. Cuando te preocupes por el bienestar de tus hijos, confía en tu instinto paterno. No hagas caso omiso de la vocecita que te indica que hay algo diferente en el comportamiento de tu hijo. Puedes decir con confianza que conoces a tu hijo lo suficiente porque has pasado años criándolo y comprendiendo sus patrones de comportamiento. Por eso, cuando prestes más atención a esos momentos en los que su estado de ánimo decae debido a un cambio en su entorno, a problemas en la escuela con una bajada de notas o a desavenencias con los amigos, sabrás empatizar y tomar medidas para ayudarle a sentirse mejor.
- Familiarízate con el Plan Educativo Individual (IEP). Para defender eficazmente a tu hijo con TDAH debes comprender qué implica el proceso del IEP y cómo puede beneficiarle. El plan educativo lo crean los padres, los profesores y expertos

en educación especial, entre otros. Sirve para tener en cuenta las necesidades específicas del niño y esbozar planes de estudios con objetivos que contribuyan a su éxito académico. Con el plan, puedes supervisar fácilmente los progresos de su hijo y evaluar si estás alcanzando los objetivos prácticos requeridos y cuánto apoyo puedes darle para simplificar las cosas.

CONSEJOS

La mayoría de los niños con TDAH sufren estigmas constantes en el entorno escolar y en la comunidad. Aunque sean problemáticos e injustos, estos estigmas siguen existiendo, y los niños pueden convertirse en víctimas. La gente tiende a juzgar y a decir cosas injustas, ya sea a la cara de tu hijo o a sus espaldas, sin tener en cuenta conversaciones que podrían darle más contexto. Las investigaciones han demostrado que hay padres que impiden que sus hijos se relacionen con niños que muestran hiperactividad e impulsividad porque consideran que se trata de comportamientos no conformistas y no quieren que sus hijos se vean influidos negativamente. Estos estigmas hacen un flaco favor a la comunidad, y tu hijo podría verse sometido a ellos en algún momento. A continuación, se ofrecen consejos prácticos que pueden ayudar a prevenir o atenuar las consecuencias del trato injusto y los estigmas en tu hijo:

- Infórmate sobre las ventajas de reducir la estigmatización. El conocimiento es poder. Es necesario adquirir conocimientos básicos para saber cómo influir positivamente en algo.

Asumir un papel importante, como el de defensor del TDAH, requiere una amplia base de conocimientos para ayudar a tu hijo y reducir los estigmas en las áreas importantes de la vida de cualquier niño. La mayoría de los padres de niños con TDAH a menudo se quejan y se sienten abrumados por la intensidad del comportamiento de sus hijos y cómo pueden ser muy difíciles de manejar en la casa. Se puede deducir fácilmente de lo alterados que están que tienen poco conocimiento de cómo funciona el TDAH.

Hasta que no puedan trascender esa ignorancia, es posible que

nunca sean capaces de entender, y mucho menos de defender, el TDAH. A veces, todo lo que se necesita para lograr el gran cambio que deseas en la vida de tu hijo es tener un conocimiento significativo.

- Sigue una formación conductual para padres.Ser padre de un niño con TDAH ya es garantía de una gran responsabilidad, que incluye cuidar del niño y defender su trastorno. Una de las formas más eficaces de tratar a los niños con TDAH y garantizar su mejora es mediante técnicas de control conductual. También es importante que los profesores que son responsables académicamente de los niños dentro de ese rango de edad proporcionen técnicas de manejo de la conducta para ayudar a mejorar la vida de los niños con TDAH.
- Participa en el sistema escolar. La base de este consejo es familiarizarse con los conocimientos básicos de lo que implica el TDAH más que nadie, porque tu tienes que cuidar a un niño con TDAH. Se recomienda encarecidamente que consideres la posibilidad de ser voluntario en el aula de tu hijo, aunque sólo sea una o dos veces al mes. Hacerlo te ayudará a entender lo que el profesor espera de los niños y cómo puedes reforzar las mismas expectativas en en casa. De este modo, podrás lograr fácilmente un equilibrio en la coherencia del comportamiento de tu hijo en la escuela y en casa.
- Busca ayuda en tu comunidad. Siempre ayuda saber con qué profesionales u organizaciones de la comunidad puedes ponerte en contacto para pedir consejo y conocer los derechos y las políticas en torno a la defensa de los derechos. Cada escuela, lugar de trabajo y comunidad tiene un lenguaje distintivo sobre cómo funcionan las cosas; si necesitas ayuda para entender el lenguaje, puede que tengas dificultades para ser un defensor. En cada comunidad que esperes defender, asegúrate de saber "quién es quién" y "qué es qué".
- Se el observador y aprende a transmitir tus expectativas. A menudo, las acciones de las personas no coincidirán con tus expectativas si no las comunicas. Si el colegio de tu hijo no está informado sobre el TDAH o sobre lo que esperas de ellos en relación con tu hijo, podrían surgir posibles problemas.

Considera a los profesores de tu hijo como miembros de tu equipo y colabora con ellos para que tu hijo progrese y mejore,

no trabajes en su contra. Tómate tu tiempo para observar cómo funciona tu hijo en el entorno escolar para que te sirva de indicador de cómo puede manejarse en casa y viceversa. Tu hijo, a pesar de ser pequeño, no siempre es inocente. A veces, los niños tienden a urdir mentiras contra sus profesores porque no se les deja salirse con la suya. Debes observar con agudeza, sin prejuicios, y transmitir tus expectativas para cada comunidad en la que abogues.

ENSEÑA A TU HIJO A DEFENDERSE A SÍ MISMO

La autodefensa es una habilidad que todo niño con TDAH o con cualquier otro tipo de trastorno necesita aprender. Tu hijo madurará a medida que crezca y alcance nuevas etapas de desarrollo. Con la madurez llega la responsabilidad y, lo que es más importante, la necesidad de abogar por sí mismo. La autodefensa aumenta el potencial de éxito de los niños para toda la vida, y los padres subestiman constantemente su importancia. El hecho de que ahora entiendas la importancia de ayudar a tu hijo a defenderse por sí mismo indica que estás dispuesto a ayudarle a perfeccionar esta habilidad para la vida y a aprender las estrategias que necesita para tener éxito en todos los aspectos de su vida, actual y futura.

A continuación, se ofrecen valiosos consejos para poner en marcha el proceso de ayudar a tu hijo a desarrollar habilidades de autodefensa:

- Empieza en edades tempranas. Los niños son muy sensibles; es posible que a tu hijo le recuerden constantemente que habla demasiado, que hace demasiadas preguntas o que no se porta bien. Las reacciones de los profesores y sus compañeros pueden provocar sentimientos negativos, así que hay que tranquilizarles cuando aún son pequeños e influenciables. Hazles entender que los profesores siempre respetarán a los alumnos activos y que no tienen ningún problema en ayudar a todos los estudiantes, independientemente de sus estilos de aprendizaje.
- Inculcar el propio conocimiento. Tu hijo debe conocer en profundidad sus puntos fuertes y sus carencias. Fomentar el autoconocimiento ayuda a tu hijo a entender lo que está en juego y cómo mejorarlo para llevar un estilo de vida mejor.

Tu hijo nunca debe sentirse solo o alejado de sus compañeros por no saber cómo defenderse. Debes ayudarle a aprender a buscar ayuda de forma positiva. Refuerza que con el uso de una actitud educada y positiva puede defender sus intereses de forma favorable.

Así podrá lidiar con situaciones que puedan parecer incómodas o imposibles de superar para tu hijo. De este modo, podrá aplicar el mismo enfoque en situaciones de la vida real y superar el miedo y la inseguridad.

- Permanece con actitud positiva. La positividad es el motor de la mayoría de los éxitos en la vida. Proporciónale ejemplos vívidos de personas con diferencias de aprendizaje que han llegado a lo más alto gracias a su autoafirmación positiva y a la determinación de prevalecer. Tu hijo debe entender que las diferencias de aprendizaje no tienen nada que ver con su inteligencia o sus capacidades.
- Fomenta la autoestima. Para garantizar el éxito de la autodefensa, tu hijo debe tener una autoestima alta e irradiar confianza. Es imposible abogar por uno mismo cuando uno no se siente bien. Por eso, si has sorprendido a tu hijo haciendo algo bien o extraordinario, no dudes en elogiar el esfuerzo que pones en llevarlo a cabo.
- Apóyate en el pensamiento crítico. Lo mejor sería que siempre crearas formas de que tu hijo desarrolle el acto de pensar críticamente, sobre todo en situaciones no conflictivas. Ayuda a tu hijo a desarrollar sus puntos fuertes y a abordar sus puntos débiles para que cuando se enfrente a situaciones en las que no estés ahí para defenderlo, puedes hablar con confianza por tí mismos.
- Haz planes para el futuro. Una cosa es ayudar a tu hijo a vivir el presente y otra ayudarle a prepararse adecuadamente para el futuro. Los niños están constantemente experimentando crecimiento y desarrollo en todos los aspectos de la vida. Con el TDAH, deben estar preparados para situaciones de la vida real como la escuela de verano, las prácticas, la universidad, las solicitudes de empleo, etc. Dado que lo más probable es que estén lejos de tu orientación directa, debes prepararlos para la transición.

"Sólo dando eres capaz de recibir más de lo que ya tienes."

— REV. JESSE JACKSON

Tomemos un descanso.

Se siente bien, ¿verdad? Un momento para tomarse un respiro sin asimilar ninguna información nueva ni tener que gestionar alguna situación con los niños.

Probablemente no tengas muchos momentos así... No muchos padres de niños con TDAH los tienen. Por eso es importante que te des un respiro, tanto en términos de lo que esperas de ti mismo como en el sentido práctico. Los consejos del capítulo 6 son importantes... recuerda que abogar por tu hijo es otra forma de demostrarle que no está solo en su diagnóstico.

Tómate también un momento para reconocer el trabajo adicional que estás haciendo para ayudar a tu hijo y tu propio camino como padre. No tienes mucho tiempo, pero estás aquí ahora, con este libro. No seas duro contigo

si no puedes leerlo entero. Llevas una vida muy ocupada y haces todo lo que puedes.

No obstante, si quieres que este descanso dure un poco más, tienes una magnífica oportunidad de ayudar a otros padres de niños con TDAH.

Al dejar una reseña de este libro en Amazon, ayudarás a otros padres que estén buscando esta guía a encontrarla rápida y fácilmente.

No importa cuánto hayas leído, compartir cómo te ha ayudado y qué información has encontrado aquí indicará a otros nuevos lectores con tiempo y energía limitados dónde pueden encontrar la ayuda que buscan. Estás haciendo un trabajo increíble. Gracias por ayudarme a que otros padres sepan que también lo están haciendo.

Si te encuentras en Europa, escanea el código QR que aparece a continuación para dejar tu opinión.

Si te encuentras en América, escanea el código QR que aparece a continuación para dejar tu opinión.

7

CONTROLAR EL TDAH EN CASA

La crianza por sí sola es una tarea tediosa que exige paciencia y mucho sacrificio. Teniendo en cuenta lo agotador que de por sí es ser padre, criar un niño con TDAH requiere aún más esfuerzo. Las rutinas normales que debes organizar en el hogar son diferentes y únicas. El grado de ajustes que debes hacer para proporcionarle a tu hijo un entorno seguro en casa depende del tipo y la gravedad de sus síntomas. Esto significa que debes adoptar diferentes estrategias o enfoques para encontrar lo que funciona mejor y proporcionarle a tu hijo una experiencia de vida de calidad, a pesar de sus síntomas.

Gestionar a un niño con TDAH en casa conlleva muchos cambios. Comprensiblemente, hay varios puntos en los que tu fuerza natural flaquea. Además, todo el proceso puede llegar a ser más frustrante de lo que habías previsto al enfrentarte a algunos de los comportamientos derivados del TDAH de tu hijo, pero ten por seguro que existen enfoques útiles que puedes adoptar para hacerle la vida más fácil tanto a ti, como a tu hijo.

El primer paso empieza por aceptar y comprender el trastorno de tu hijo. Ya hemos hablado de ello en capítulos anteriores, pero repasar algunos de los puntos planteados anteriormente te ofrecerá ideas más agudas sobre este tema en particular, especialmente en lo que se refiere a cómo tú, como padre cariñoso, puedes reconocer los síntomas y comportamientos de tu hijo y comprender y responder mejor a sus acciones.

Si su trastorno no estuviera diagnosticado, la mayoría de la gente podría suponer que un niño con TDAH es flojo, necio y rebelde. Sin embargo, supongamos que el niño tiene comportamientos explosivos como parte de sus síntomas de TDAH. En ese caso, la percepción que los demás tienen de él puede ser aún peor, ya que los comportamientos explosivos se traducen en crisis y estallidos ante las cosas más insignificantes. Como consecuencia, pueden recurrir a arremeter duramente contra el niño o reñirle emocionalmente. Un enfoque tan ignorante destruiría la autoestima del niño y dañaría tu relación con él, porque se retraería y se sentiría inseguro frente a ti.

Por eso es necesario reconocer el TDAH infantil y saber que esto

influye en su comportamiento y sus acciones. Con este conocimiento, puedes aprender formas útiles de modificar su entorno familiar para favorecer el crecimiento del niño y regular sus respuestas emocionales para ser más complaciente. Por lo tanto, entender que este trastorno y los síntomas que lo acompañan hacen que los niños actúen de un modo difícil de manejar para los padres, te causará algo menos por lo que preocuparte.

Tu hijo con TDAH puede seguir aprendiendo importantes lecciones de la vida y recibir la misma educación que otros niños de su edad. Sin embargo, esto significa que debes desarrollar una forma diferente, mejor, más amable y suave de criar al niño. Tu trabajo como padre consiste ahora en proporcionar un entorno y unas estructuras que eviten que el niño se haga daño a sí mismo debido a su impulsividad y le ayuden a completar las tareas previstas con éxito, a tener interacciones significativas y a establecer relaciones con los demás.

LA IMPORTANCIA DE UNA ESTRUCTURA Y RUTINA EN CASA PARA EL CONTROL DEL TDAH

Sabemos que en nuestra sociedad los padres contribuyen en un gran porcentaje al desarrollo del niño. Si ahora eres padre de un niño con TDAH, tendrás que modificar tu comportamiento y aprender a manejar la conducta de tu hijo para fomentar su desarrollo. También tendrás que ajustar el entorno familiar, promulgar ciertas rutinas y sistemas que limiten el comportamiento destructivo de tu hijo y animarle a superar las dudas sobre sí mismo y a desarrollar la confianza y la autoestima.

Los niños con TDAH suelen tener déficits en la función ejecutiva. Esto significa que no poseen la capacidad de pensar y planificar, organizarse, controlar los impulsos y completar tareas. Su capacidad de atención es baja, son propensos a acciones precipitadas e impulsivas y apenas se concentran en las tareas. Tener que lidiar con estas incoherencias de comportamiento de tu hijo como padre es estresante y agotador. Sin embargo, establecer una estructura eficaz en forma de rutinas y normas coherentes del hogar, te ayudará a conseguir dos cosas fundamentales: reducir los momentos estresantes y moldear el comportamiento de tu hijo con TDAH. Tu y tu hijo sacarán lo mejor de este sistema, que también mejorará tu relación

con él.

Hay que tener en cuenta los muchos beneficios que aporta a tu hijo un entorno estructurado. En primer lugar, saber qué esperar aporta una sensación de seguridad y protección. Esto es lo que se consigue estableciendo rutinas. Ayuda a tu hijo a sentirse seguro, y en ese capullo de seguridad, el niño puede ahora desarrollar habilidades para la vida, crear hábitos saludables y mejorar sus interacciones y relaciones con quienes les rodean.

Establecer una buena rutina ofrece seguridad y previsibilidad en su vida cotidiana, enseña al niño a gestionar mejor el tiempo y le da confianza para realizar sus tareas diarias de forma eficaz. Esto crea estructura, le ayuda a ser más productivo y disciplinado, y desarrollar buenos hábitos.

Para ti, como padre, las rutinas te ayudarán a reducir el estrés al que te has tenido que enfrentar y a aliviar la ansiedad que las acompaña. Como resultado, puedes encontrar tiempo para otras actividades agradables.

A continuación, se enumeran algunos de los beneficios que las rutinas pueden tener para tu hijo:

- Permite al niño desarrollar hábitos positivos: Esto se debe a que el desarrollo de un hábito requiere práctica y repetición; cuanto más practicas algo, más tiempo permanece contigo y se convierte en parte de ti. Por lo tanto, proporcionar a tu hijo una rutina le permitirá aprender hábitos positivos.
- Mejora la capacidad de gestionar tareas: Muchos niños pueden estructurar sus tareas, horarios y actividades, pero una hazaña tan aparentemente fácil no es lo mismo para un niño con TDAH. El manejo de las tareas y actividades se hace más complejo debido a que el trastorno merma su capacidad de organización. Con una rutina establecida, puedes guiar a tu hijo en las actividades que debe llevar a cabo hasta que aprenda a realizarlas de forma independiente.
- Alivia el estrés y el agotamiento de los padres: Con una rutina, la familia se organiza mejor y tiene tiempo libre para actividades divertidas y agradables. Así, padres e hijos tienen la oportunidad de estrechar lazos, jugar, relajarse o ser creativos.
- Inspira un sentido de la responsabilidad en los niños: Una rutina inculca el sentido de la responsabilidad en los niños porque saben lo que tienen que hacer y cuándo hacerlo.
- Sabiendo cuál es su deber, tarea o actividad, se ponen en

marcha para realizarla. Esto puede incentivarse con un sistema de recompensas. Proporciona control externo: Los síntomas del TDAH provocan problemas de autocontrol, ya que el niño es propenso a comportarse de forma impulsiva y no puede planificar analíticamente ni pensar con antelación. Establecer una rutina o estructura proporcionará a tu hijo una vida estructurada y le ayudará a gestionar sus síntomas con éxito.
- Reduce los conflictos: Otro beneficio de las estructuras es que ayudan a los padres a regular sus respuestas emocionales al comportamiento del niño, disminuir las discusiones, la ansiedad y el estrés familiar que se habrían producido y, al mismo tiempo, mejorar el comportamiento del niño.
- Crea un sentimiento de inclusión: Cuando hay una estructura en casa y todos están obligados a seguir la rutina, se reducen las posibilidades de que el niño se sienta excluido. Contar con la uniformidad de los demás miembros de la familia hace que el niño con TDAH esté más dispuesto y deseoso de participar en la estructura creada.
- Establece un modelo de éxito: Al establecer rutinas, refuerzos positivos y sistemas de recompensa, crece la confianza del niño en sus capacidades, lo que sienta las bases de éxitos más notables y le motiva para desarrollar habilidades. Estos éxitos sustituyen a las ideas erróneas que tiene sobre sí mismo, como que es desorganizado, olvidadizo o incompetentes.

CONSEJOS PARA INICIAR UNA RUTINA SALUDABLE PARA TU HIJO

A continuación, se exponen medidas sencillas que puedes adoptar para ayudar a tu hijo a desarrollar una rutina sana.

- Organiza tu casa. Tu casa debe estar organizada porque tener demasiado desorden puede causar muchas distracciones. Además, reflejaría que no tienes las cosas bajo control, y el niño se daría cuenta y lo imitaría. Mantener la casa organizada proporciona un orden que el niño puede seguir. Además de desordenar los espacios y mantener las cosas en su sitio, también puedes establecer rituales en torno a las comidas, los deberes, el recreo y la hora de acostarse.

- Implicar al niño en la planificación de la rutina. Cuando los niños participan en la planificación de un horario, es más probable que lo respeten por el sentido de responsabilidad que les confiere. Con la aportación de los niños, puedes hacer que la rutina sea fácil de seguir, lo cual es una forma eficaz de ayudar a los niños a cumplir con su horario.
- Utiliza imágenes y señales visuales. Las imágenes cautivan a los niños por naturaleza. Puedes ganarte la atención y la conformidad de tus hijos utilizando fotos al hacer un horario.
- Utiliza listas de quehaceres para ayudar a tu hijo a no desviarse de su tarea. Una lista de control refuerza el sentimiento de logro en los niños porque pueden controlar fácilmente sus progresos y sentirse orgullosos de ello. También les permite mantener la concentración. hasta completar una tarea. Completar tareas también dará a tu hijo un impulso natural de dopamina. La dopamina es un neurotransmisor que actúa como estimulante de la felicidad. Las personas con TDAH necesitan con frecuencia aumentar sus niveles de dopamina, ya que no son tan altos en sus cerebros. A menudo, pequeñas cosas como terminar una tarea pueden ayudar a proporcionar la dopamina que el cerebro necesita. Por lo tanto, dividir las tareas en otras más pequeñas que se puedan completar puede hacer que el cerebro sea aún más feliz.
- Utiliza un temporizador para las tareas diarias. El uso de temporizadores ayuda a reducir las distracciones y a mantener la concentración del niño. Pon temporizadores sólo para un periodo corto, porque demasiado tiempo deja margen para que tu hijo se distraiga. Los temporizadores pueden fijarse en lapsos de cinco minutos para asegurarte de que tu hijo permanezca inmerso en la tarea.
- Incluir descansos. Dado que a los niños con TDAH les resulta más difícil mantenerse concentrados en una tarea durante un periodo prolongado, es esencial que hagan descansos frecuentes.Divide las sesiones de estudio en periodos más cortos y las tareas en partes manejables.
- Limitar las distracciones electrónicas. Los niños con TDAH son fácilmente susceptibles a las distracciones, incluidos los aparatos electrónicos como la televisión, los videojuegos, los teléfonos y el ordenador. Estos dispositivos fomentan el comportamiento impulsivo, y la exposición de los niños a estos dispositivos debe controlarse y regularse.
- Fomenta el ejercicio físico regular. La investigación ha

demostrado que la actividad física quema el exceso de energía de forma saludable y también puede ayudar al niño a centrar su atención. Hacer que tu hijo haga ejercicio con regularidad es una forma eficaz de reducir la impulsividad y mejorar la concentración.

- Establece expectativas claras. Debes hablar con tu hijo y explicarle cómo espera que se comporte. Hazle entender qué comportamientos son aceptables y cuáles no lo son.
- Respeta los horarios y la rutina, pero permita cierta flexibilidad. Lo mejor es que seas flexible con tu hijo. Recuerda que los niños con TDAH no se adaptan a los cambios tan rápidamente como los demás, por lo que debes ser paciente y flexible.
- Fomenta la comunicación con tu hijo, tanto verbalmente, como mediante pictogramas, en función de a qué responda mejor. Puede haber días en los que sea imposible seguir la rutina. Si puedes preparar a tu hijo para ello de antemano, puede ayudarle. Por ejemplo, sabes que tu hijo tiene una cita médica y en lugar de comer a mediodía, tiene que hacerlo a las once y luego prepararse para acudir a la cita. Puedes avisar a tu hijo a primera hora del día de que se va a producir un cambio en la rutina habitual para que intentes prepararle. Es probable que tengas que adaptar su enfoque en función de tu hijo y de cómo se adapta al tiempo y a la rutina.
- Reforzando la rutina de tu hijo, puedes ayudarle a aprender que algunos días no saldrán como estaba previsto. Reforzar continuamente este aspecto con tu hijo puede ayudarle a aprender que será necesario adaptarse. Si sólo le ofreces una rutina estricta cada día, estás cometiendo una injusticia. La vida no es así de rígida, y los niños deben ser capaces de adaptarse a cambios imprevistos. Si tu hijo tiene un comportamiento explosivo, los cambios en las rutinas podrían provocar estallidos o rabietas, pero si sigues trabajando con él, podrás desactivar estos comportamientos antes de que se produzcan.

Ten en cuenta también que cuando empiezas a crear una estructura y una rutina diaria, sobre todo si nunca la habías tenido, puede que al principio el niño se resista y proteste contra ella. Aun así, sería de gran ayuda que te mantuvieras paciente pero firme; con el tiempo, se adaptará a la rutina.

- Gestiona tus propias emociones. Como padre, debes aprender

a gestionar tus emociones y mantenerte bajo control. Esto es importante porque no puedes ayudar a un niño impulsivo si tú te enojas con facilidad. Debes mantener la compostura y el control durante un arrebato si esperas que tu hijo también adquiera esos hábitos saludables.

Por lo tanto, si empiezas a sentirte enojado o frustrado y tienes ganas de arremeter contra él, recuerda que tu hijo no eligió su trastorno. No seas dañino en tus críticas ni reprendas a tu hijo por sus errores o su comportamiento impulsivo.

- Controla las emociones de tu hijo. Lidiar con los arrebatos emocionales de los niños con TDAH puede ser todo un reto. En primer lugar, debes entender que los niños con TDAH experimentan las mismas emociones que los demás. Sin embargo, su trastorno hace que sus sentimientos sean más frecuentes, intensos y duraderos. Su capacidad para gestionar sus emociones se ve afectada por el TDAH y, como resultado de la desregulación emocional, su bienestar y su éxito se ven igualmente afectados. Esto también contribuye a una baja autoestima y a dificultades sociales.
- Utiliza herramientas como diagramas con emociones para intentar determinar cómo se siente tu hijo. La desregulación emocional es común en los niños con TDAH, pero también experimentan emociones normales. Por lo tanto, es esencial determinar las causas subyacentes de las acciones y emociones de tu hijo. Es imprescindible trabajar con tu hijo para que comprenda sus emociones. Hay que ver si la emoción es el resultado de su desregulación emocional. También puede tratarse de tristeza o enfado provocados por una situación. Su evaluación puede ayudar a tu hijo a superar la situación. Especialmente si tu hijo tiene un comportamiento explosivo, que le hace arremeter contra los demás, puede ser aún más importante entender si una crisis es la causa de una sobreestimulación o frustración que no puede expresar o una emoción subyacente que necesita ser sentida y trabajada.

Para ayudarle a superar estos retos, debes ayudarle a practicar la gratitud y dirigir su atención hacia actividades emocionalmente gratificantes. Estas actividades les hacen sentirse bien, construyen un sentimiento de orgullo y aumentan su autoestima. Cuando mejora la autoestima de un niño, también mejoran sus interacciones y relaciones con los demás.

- Elogiar y recompensar. Debes aprender a elogiar y recompensar los esfuerzos de tu hijo, sobre todo cuando cumple con las reglas establecidas. Así se refuerza el comportamiento positivo.

Los niños con TDAH suelen recibir duras críticas, lo que afecta gravemente a su autoestima. Si quieres ayudar a tu hijo a aprender y adoptar un comportamiento positivo, puedes empezar ofreciéndole palabras amables, abrazos o pequeños premios por su buen comportamiento o cuando alcance pequeñas metas. Esto les motiva a hacer más y aumenta su autoestima y su tasa de éxito.

También es esencial que todos los padres estén comprometidos con la rutina y el plan establecido para ayudar a su hijo a tener éxito. Si sólo uno de los progenitores se compromete, puede desbaratar los esfuerzos del otro. Esto puede aplicarse en una familia en la que los padres están juntos o separados. Lo más importante es proporcionar el mejor entorno y apoyo a un niño para que pueda prosperar, aunque su TDAH conlleve numerosos retos tanto para el niño como para los padres.

EL TDAH EN EL AULA

El TDAH no sólo afecta a la capacidad de tu hijo para concentrarse, recordar y prestar atención, sino que también puede afectar a su capacidad para hacer y mantener amistades en la escuela. Todos estos factores pueden inquietarte y preocuparte cómo se las arreglará tu hijo en un colegio normal sin poder concentrarse o con una hiperactividad constante todo el tiempo. Además, te preocupa cómo disfrutará tu hijo yendo al colegio sin tener amigos con los que jugar. Preocuparse por esto claro que es válido, sobre todo porque todos estos son factores críticos que deben abordarse para que tu hijo tenga la mejor experiencia de aprendizaje.

Si mandas a tu hijo a la escuela sin una preparación previa, las posibilidades de que tenga éxito en su vida escolar serán bajas. Esto incluye preparar a tu hijo para que sepa comportarse y gestionar en la escuela y prepararte tú mismo para participar activamente en la vida de tu hijo, preparando a los profesores y a las autoridades escolares. Esta preparación dará a tu hijo una mejor calidad de vida en la escuela, ayudándole a encajar completamente.

La escuela puede suponer un gran ajuste para cualquier niño, y eso conlleva numerosas adaptaciones. Para un niño con TDAH, puede ser aún más difícil, ya que la escuela requiere estar mucho tiempo sentado y una concentración que probablemente no tenga, especialmente si la asignatura no es algo que le apasione. Si el niño tiene comportamientos explosivos como parte de sus síntomas de TDAH, puede ser aún más difícil, ya que puede arremeter o tener una crisis en el aula o en el patio de recreo. Trabajar los mecanismos de afrontamiento en casa es importante porque pueden ayudar al niño en cualquier momento. También es necesario que tu hijo sea consciente de que no estarás con él en el colegio, pero que puede seguir utilizando los métodos que le has enseñado. También tienes que preparar el colegio para que tu hijo esté presente. También puede haber días en los que tu hijo no vaya al colegio o tenga que volver pronto a casa por una crisis o por volverse incontrolable. Sobre todo al principio, mientras tu hijo entabla una relación con el profesor y confía en su ayuda cuando se trata de calmar una situación, es posible que se resistan a tener algo que ver con el profesor al surgir

dificultades para regular sus emociones y su comportamiento.

A través del intento y error, y de las experiencias que tú y otros profesores hayan tenido con tu hijo, podrás desarrollar un plan para ayudar a tu hijo y al colegio a desenvolverse lo mejor posible. Con cada nuevo curso escolar, debes estar preparado para hablar con los profesionales que estarán con tu hijo para intentar crear transiciones fluidas. Cada curso escolar trae también nuevas rutinas para el niño, a las que puede tardar en adaptarse.

GESTIÓN DEL TDAH EN LA ESCUELA

Gestionar el TDAH en la escuela es siempre motivo de preocupación para los padres que tienen hijos con este trastorno. Aunque el TDAH es un trastorno que dura toda la vida, tu hijo puede tener una vida escolar estupenda, si lo controlas adecuadamente.

Para controlar el TDAH en la escuela y tener más posibilidades de éxito, debes hacer lo siguiente:

- Sé coherente con tus expectativas. La coherencia es una forma eficaz de protegerse contra los síntomas del TDAH. Unas normas y actividades coherentes pueden ayudar a tu hijo a adaptarse a la vida escolar diaria. Todo en la escuela debe ser lo suficientemente conciso para que lo entienda.
- Limitar las distracciones. Los niños con TDAH no rinden bien con distracciones. Deben mantenerse en el lado de la clase en el que no haya excesivas distracciones. Deben sentarse en la parte delantera de la clase o en cualquier zona sin ventanas ni puertas que puedan distraerles.
- Proporciona retroalimentación frecuente.Todos los niños necesitan retroalimentación cuando aprenden, lo que es aún más crítico para los niños con TDAH. Si muestran un comportamiento inadecuado, debe proporcionárseles una retroalimentación apropiada; si hacen lo correcto, debe seguirle una recompensa.
- Recompénsalo. Cuando recompensas a un niño con TDAH por su buen comportamiento o por alcanzar determinados hitos, le animarás a seguir mostrando ese buen comportamiento. La recompensa que le dés debe basarse en las cosas que más le interesan a tu hijo.
- Dar descansos. A los niños con TDAH les puede resultar

difícil concentrarse en el aprendizaje durante mucho tiempo. Si se prolonga demasiado, su atención puede desviarse a varios lugares. Si quieres controlarlos en la escuela y mantenerlos concentrados en la tarea, dales descansos que permitan que se activen un poco antes de concentrarse.

- Utiliza la flexibilidad. Si eres demasiado rígido con un niño con TDAH, puede que no consigas buenos resultados. Sé flexible al tratar con ellos y haz algunas excepciones en situaciones difíciles. Puedes dejar que sostengan pelotas antiestrés para ayudarles a prestar atención en clase mientras las pellizca y aprieta.
- Evita inundarle de tareas escolares. Esto es contraproducente para controlar el trastorno. Si le sumerges en tareas escolares, se distraerá fácilmente y recurrirá a la procrastinación o a arrebatos de emoción poco saludables. Lo mejor sería dividir las tareas grandes en otras más pequeñas para que pueda terminarlas más rápido. Si tu hijo tiene dificultades con las tareas (la mayoría de los niños con TDAH las tienen), no te causes más disgustos forzándole a hacerlas. Encuentra maneras creativas con ellos, pero si se convierten en demasiado, involucra al profesor para ver qué más se puede hacer. No vale la pena sacrificar la relación con tu hijo por la tarea.
- Crear medidas de apoyo para ellos. Todos los niños con TDAH necesitan apoyo en el aula. Contar con apoyo no sólo incluye a los adultos, sino que también podría incluir a los compañeros de clase. Un compañero puede ser un excelente apoyo, ya que los niños de las mismas edades tienden a entenderse mejor. Al emparejar a un niño que padece TDAH con otro al que no le cuesta tanto, le ayudará a distraerse menos y también a recordar las tareas pendientes. Estos beneficios también pueden llevar al florecimiento de una nueva amistad.
- Cuando elabores un plan para tu hijo con el profesor, prepárate también para hablar de la disciplina adecuada para tu hijo. A menudo, los profesores quitan el recreo si el niño se porta mal, pero el recreo es el único momento del día en el que el niño puede sacar su energía y sus meneos. Deben proponerse otras disciplinas para asegurarse de que la disciplina/castigo sea apropiado y pueda vincularse al comportamiento del niño. Nunca se debe quitar el recreo a un niño con TDAH (a menos que haya problemas de seguridad). En lugar de enseñar al niño a lidiar con su comportamiento, esto en realidad estaría empeorando su día

y potencialmente causando más interrupciones al no permitirles sacar su energía. Quitarle los viajes escolares o las recompensas en el aula también puede ser perjudicial para el niño. Sentirse señalado o diferente de sus compañeros puede provocar resentimiento y aumentar los malos comportamientos. Siempre se requieren adaptaciones por ambas partes para crear el mejor entorno pedagógico para el niño y los demás alumnos. Sin embargo, la forma en que la situación afectará al niño debe ser siempre la principal preocupación de todos los implicados.

HABLAR CON LA ESCUELA SOBRE EL COMPORTAMIENTO DE TU HIJO

Es posible que los problemas de TDAH no se manifiesten en el comportamiento de tu hijo hasta que empiece la escuela. Sin embargo, una vez que empiece a ir a la escuela, debes prepararte para trabajar junto con la escuela para manejar su trastorno y así poder maximizar su potencial.

Mientras tu hijo esté en el colegio, no estarás con él la mayor parte del tiempo. Por lo tanto, es imperativo informar a la escuela sobre el trastorno de tu hijo. Si no lo comunicas, no lo sabrán y no le darán a tu hijo el apoyo necesario para gestionar el trastorno. En los apartados siguientes se explica cómo puedes asegurarte de que el colegio de tu hijo entienda sus necesidades.

Especialmente si tu hijo tiene comportamientos explosivos como parte de sus síntomas de TDAH, debes explicarle al profesor o profesores de tu hijo lo que eso significa y cómo le afecta. La clave para desactivar los comportamientos es asegurarse de que todo el mundo está preparado para lo que podría suceder. Como padre, es posible que tengas palabras clave o acciones que realices para ayudar a tu hijo a superar sus comportamientos explosivos. Compártelas con el profesor o profesores para que tu hijo reciba el apoyo que necesita, aunque tú no estés presente.

Tengo una experiencia personal que quiero compartir contigo para que sepas lo importante que es esta comunicación. Mi hijo empezó en un colegio nuevo y no informé a los profesores de las técnicas que utilizamos cuando está enojado. Ese día no quería bajarse del coche para ir al colegio mientras su padre le dejaba. Se salieron de la fila y

mi hijo empezó a pegar a su padre. Su padre salió del coche y mi hijo le siguió. Algunos profesores vieron lo que pasaba y se acercaron. Mi hijo se enojó mucho y se fue. Empezó a caminar por el pasto, y el colegio no pudo hacerlo regresar. No caminaba por un lugar inseguro, pero pensaron que necesitaba ayuda. Un funcionario de la escuela se acercó a ayudar. Mi marido me llamó y fui a la escuela. Tuve que explicar al colegio que le había enseñado a retirarse de una situación si se volvía abrumadora. Eso era lo que había intentado hacer, pero sin saber esa información, pensaron que estaba poniéndose en riesgo. Después de hablar con mi hijo durante unos minutos, conseguí que aceptara ir con el orientador para calmarse y hablar de lo sucedido. Cuando le pregunté por qué no quería ir con los profesores antes de que yo llegara, era porque no quería que sus compañeros vieran lo alterado que estaba. Cuando hablé con él, le sugerí que se reuniera con el orientador para calmarse antes de ir a su clase. Compartir estas técnicas con la escuela habría evitado que la situación se descontrolara.

Estar iluminado

Si no estás familiarizado con las leyes que protegen a tu hijo, ¿cómo se supone que vas a abogar por él ante la escuela para que entiendan lo que necesita? Investiga y averigua qué es lo que funciona para tu hijo. Hay tres cosas principales que debes saber y que te ayudarán a dar a tu hijo la mejor experiencia:

- Los derechos de tu hijo.
- El apoyo disponible en la escuela de tu hijo.
- Cómo preparar el colegio para la reincorporación de tu hijo.

Los derechos de tu hijo

Debe crearse un plan de comportamiento con las aportaciones de cualquier niño con TDAH. Los profesores, los padres y el niño deben colaborar en este plan y determinar los tipos de comportamiento que son inaceptables en el aula y los que son útiles. Deben acordarse las consecuencias para que el niño no se lleve sorpresas.

Mantener la comunicación con el profesor es vital. Los buenos informes son tan poderosos como los que no lo son tanto.

Es posible que desconozcas que las políticas gubernamentales protegen a los niños con discapacidad en la escuela. Estas leyes se encuentran en la Ley de Personas con Discapacidad (IDEA) de 1975 y en la Ley de Rehabilitación de 1973, artículo 504. Estas leyes exigen que los centros escolares presten servicios de apoyo al aprendizaje de

los niños con discapacidad. Echa un vistazo a mi próximo libro que ofrece a los padres una explicación clara de un IEP y 504, qué derechos tienes, qué derechos tiene tu hijo y cómo asegurarse de obtener el máximo provecho de estos planes.

Hay dos planes que el gobierno ofrece a los padres de niños discapacitados. Estos ayudan a los padres a expresar a la escuela las necesidades del niño:

- Plan educativo individualizado Plan 504
- Plan Educativo Individualizado (PEI)

Plan de Educación Individualizado (PEI)

Como su nombre indica, un IEP se adapta a las necesidades individuales de un niño. Este plan permite a tu hijo aprender solo o en grupos más pequeños. Este plan es ideal para niños con distintas necesidades y distintos niveles y expectativas de aprendizaje.

También es beneficioso para un niño al que le cuesta regular sus emociones la mayor parte del tiempo.

Este plan es muy claro en cuanto a las necesidades del niño. Además, detalla las necesidades del niño en la escuela. Sin embargo, detallar el plan a la escuela no es suficiente para un niño que necesita cuidados especiales; el plan explica los servicios que la escuela prestará al niño. El plan también describe cómo se medirá el progreso del niño y permite a la escuela y a los padres hacer un seguimiento.

Contar con un IEP sólido puede ayudar a aliviar problemas específicos de comportamiento. Si cuentas con el apoyo adecuado, podrías ayudar a tu hijo a sentirse menos frustrado e incluso a rendir mejor y reducir los arrebatos.

Un plan 504

Este plan está pensado para niños que tienen una discapacidad, pero pueden seguir el plan de estudios normal en una clase normal. Además, esta opción es para personas cuyos hijos tienen poco control sobre sus emociones e impulsos. Aunque el plan es para niños que aprenderán con otros niños de la clase, sigue atendiendo sus necesidades particulares.

El documento resume las necesidades del niño y todos los pasos necesarios que la escuela debe dar para ayudarle. Recuerda que tu hijo aprenderá lo mismo que sus compañeros de clase; la diferencia estriba en cómo se trata a tu hijo en relación con las actividades escolares.

Entre las formas más comunes en que la escuela puede modificar las actividades típicas de tu hijo figuran las siguientes:

- Hacer pruebas orales en lugar de escritas. Cuando tu hijo padece TDAH, puede resultarle difícil concentrarse en las pruebas escritas y perder la concentración cada pocos minutos. Por eso, te resultará más fácil concentrarse cuando escuche que cuando lea. Cuando realicen pruebas orales, será más fácil volver a llamar su atención cuando empiecen a perder la concentración y a fijarse en cosas irrelevantes. Este programa les permitirá hacer pruebas orales para asegurarse de que van por buen camino y no suspenden debido a su hiperactividad o a su incapacidad para concentrarse.
- Normalmente, los alumnos con TDAH tienen dificultades para escuchar y escribir, por lo que es útil tener una tarea menos que hacer para que puedan centrarse en la lección que se está impartiendo. Por lo tanto, si el profesor puede proporcionar hojas de trabajo que ya hayan sido completadas, el estudiante tendrá una cosa menos en la que intentar concentrarse. Esto puede mejorar significativamente sus posibilidades de éxito. Vi que esto era de gran ayuda cuando mis dos hijos estaban en clase, preparándose para un examen. Cuando el profesor está repasando y preparando el examen, la mayoría de los niños rellenarían los espacios en blanco. Esta sugerencia consiste en que el profesor les proporcione la hoja que ya tiene las respuestas rellenadas para que tu hijo pueda centrarse en lo que dice el profesor.
- Consigue audiolibros en lugar de libros de texto escritos. En la mayoría de los colegios, los libros de texto están a disposición de todos los alumnos, pero sólo en casos excepcionales un alumno recibirá un texto en formato de audio. Este plan se ocupa de ello, ya que informa al colegio de que el niño necesita audiolibros para optimizar su aprendizaje. Estos audiolibros ayudan al niño a disfrutar de la lectura. Como disfrutarán estudiando porque pueden oír en lugar de leer, se evitará el aburrimiento que provoca la falta de concentración.
- Haz los exámenes en una sala con menos estímulos. Dado que tu hijo aprenderá en un aula típica, se producirán muchas distracciones. Un aula típica tiene gráficos, dibujos, colores, sonidos, muchos otros alumnos y, normalmente, ventanas. Cualquier cosa puede hacer que tu hijo pierda la concentración en clase. Puede ser el color de la mochila de un compañero, el tipo de zapato que lleva el profesor, los

árboles que soplan en el exterior o incluso un gráfico colgado cerca de la clase. Estas distracciones pueden dificultar la concentración de tu hijo en clase o en los exámenes. Tu hijo puede tener un conocimiento impresionante del contenido del examen, pero distraerse inmediatamente y tener dificultades para concentrarse en lo que estaba haciendo. Cuando los niños se frustran y no son capaces de concentrarse y se encuentran con un límite de tiempo, esto podría aumentar las posibilidades de que el niño se enoje y llegue a una situación en la que se ponga sensible.

Este plan elimina este problema. Prepara al colegio para las necesidades de tu hijo en los exámenes, explicando lo hiperactivo y fácil de distraer que puede ser. Esto ayuda al colegio a preparar un aula donde tu hijo pueda hacer los exámenes. Como conocen las necesidades de tu hijo, se asegurarán de que el aula sea sencilla y sin tantas distracciones a la vista para que tu hijo pueda hacer el examen cómodamente.

- Algunos niños sufren ceguera temporal, por lo que darles más tiempo será ineficaz.

Sin embargo, dividir el examen o el trabajo escolar en partes más pequeñas y permitir descansos entre cada una puede ser la solución. Los descansos pueden ser la medida necesaria para que el niño no se desvíe de su tarea mientras tiene que trabajar. Esto no significa que puede que no pierdan la concentración, pero recordarles que quedan otros diez minutos antes de la pausa puede ayudarles a volver a la tarea.

- Este plan cubre esta necesidad, ya que no tiene que preocuparse de que tu hijo se pierda en pensamientos o necesite más tiempo para terminar las pruebas o los exámenes. Este plan hará saber a la escuela que tu hijo no puede realizar simultáneamente estas pruebas y exámenes con otros niños, aunque se le mantenga en una habitación separada. También entenderán que tu hijo necesita tiempo suficiente para terminar las cosas como es debido. Este plan permitirá a la escuela guiar a tu hijo a su propio ritmo.

El apoyo disponible en la escuela de tu hijo

El apoyo disponible en las escuelas varía y depende de cada centro.

Además de conocer los derechos de tu hijo y relacionarlos con la escuela, debes conocer los servicios específicos que la escuela de tu hijo ofrece a alumnos como él. Pregunte al director de la escuela de tu hijo por los servicios disponibles para él. Tómate en serio sus preguntas. Pregúntales qué servicios tienen para que tu hijo se sienta cómodo en la escuela y que le dará las mejores oportunidades de tener éxito. Pregúntales cómo pueden ayudar a tu hijo a que se adapte socialmente sin alterar su vida escolar.

Algunas escuelas enseñan a pequeños grupos de niños habilidades sociales básicas dejando que este pequeño grupo de tres a siete alumnos se entremezcle hasta que se acostumbran los unos a los otros. El psicólogo o terapeuta escolar suele dirigir los grupos. Estos grupos ilustran al niño sobre cómo comportarse en situaciones sociales y cómo hablar con sus compañeros. Además, enseña al niño habilidades conversacionales básicas.

CÓMO PREPARAR A LA ESCUELA PARA LA ASISTENCIA DE TU HIJO

No basta con tener un plan y conocer los servicios del colegio; hay que saber cómo preparar el colegio para la asistencia de tu hijo. Cuando se trata de un colegio antiguo, es fácil, porque no hace falta ir más allá en la preparación. Sin embargo, si se trata de un colegio nuevo, antes de la asistencia de tu hijo tienes que conseguir que el colegio se familiarice con él y viceversa. Si no lo hace, todo le parecerá extraño cuando vaya a la escuela, y a la escuela podría costarle ayudar a su hijo a seguir el ritmo de los demás alumnos. Por tanto, para preparar a la escuela para la presencia de tu hijo, debe ponerse en contacto con ella y comunicarle sus preocupaciones.

Explícales cómo aprende tu hijo para que puedan asignarle un profesor que se ajuste a sus capacidades. También puede acordar con la escuela que su hijo esté en una clase más adecuada a sus capacidades de aprendizaje. Por ejemplo, algunas clases pueden ser ruidosas y demasiado estimulantes para tu hijo, así que antes de que empiecen las clases, puedes elegir la clase que consideres más adecuada para él.

Además de preparar a la escuela para la llegada de su hijo, es necesario preparar a tu hijo con TDAH para el próximo año escolar, ya sea en una escuela nueva o en un aula diferente. Al preparar a tu hijo

con antelación, puedes ayudarle a trabajar cualquier ansiedad o estrés que pueda sentir por los cambios de rutina. Una preparación adecuada puede ayudar a suavizar la transición, ya que puede reducir en gran medida la probabilidad de que tu hijo viva comportamientos explosivos, como las crisis nerviosas. Hablar del nuevo colegio o aula y utilizar pictogramas o fotos para iniciar la conversación y comentar los cambios pueden ser técnicas eficaces para ayudar a tu hijo a prepararse para el nuevo curso escolar. Después de las vacaciones escolares, los días festivos más largos, como Navidad, también debes preparar a tu hijo para el regreso con unos días de antelación.

Antes de que empiece el colegio, tu hijo puede conocer a las personas esenciales del centro que verá todos los días y prepararse para interactuar con ellas. También ayuda que haya caras conocidas cuyo hijo verá una vez currículos escolares. Algunas de las personas a las que puedes hacer que tu hijo se presente son los profesores, la enfermera, el psicólogo o el orientador, el logopeda (si el colegio dispone de él) y el director.

Las personas que tu hijo necesita ver antes de que empiece la escuela depende de la frecuencia con que esas personas vayan a estar cerca de él. Si estas personas no van a estar cerca de tu hijo con frecuencia, no es necesario que tu hijo las vea. El motivo de que se reúna con ellas es que tu hijo se sienta cómodo cuando las vea al principio del curso.

Si te preocupa que tu hijo tenga problemas para relacionarse con otros alumnos, puedes organizar una cita para jugar. Puede ser con otros dos niños del mismo grupo. Durante este encuentro, tu hijo puede conocer a estos niños e incluso hacerse amigo de ellos. Aunque tengas una cita de juegos, asegúrate de que estén supervisados para que puedas dejar que tu hijo descanse cuando esté demasiado emocional.

Conocer a gente es una parte de la preparación escolar; la otra es dejar que tu hijo se familiarice con el entorno. No basta con conocer a la gente del colegio. Si tu hijo no conoce bien el colegio, puede ser perjudicial para su experiencia. Por eso, puede elegir a una persona que pase mucho tiempo con tu hijo en la escuela para acompañarlos a ti y a tu hijo por la escuela. Puede ser la enfermera o el terapeuta del colegio. Sea cual sea tu elección, esa persona deberá acompañarlos a los lugares a los que su hijo tenga que ir. De este modo, tu hijo se sentirá familiarizado al principio del curso.

CÓMO AYUDAN LOS PROFESORES

Los profesores desempeñan un papel importante en la capacidad de su hijo para integrarse en una clase. Si los profesores de su hijo saben a qué se enfrentan, les resultará fácil ayudarle. Por desgracia, con el TDAH, a su hijo también le resultará difícil explicarse ante el profesor, lo que dificultará bastante que éste sepa qué le ocurre. Dado que los síntomas del TDAH difieren de una persona a otra, sería mejor que explicaras con detalle los síntomas de tu hijo para que el profesor pueda utilizar los métodos adecuados para garantizar su éxito. A continuación, te explicamos cómo puedes hablar con los profesores para que te ayuden.

Concertar una cita con el profesor

Puede que pienses que es fácil entrar a la escuela y tener una plática rápida y sin avisar con el profesor, pero no es así. Si decides hablar con el profesor después de clase, es posible que el colegio esté en hora punta, por lo que tu conversación tendría varias distracciones y no sería muy beneficiosa. Si agendas una reunión con el profesor antes de que empiecen las clases, podría ser similar a la opción anterior. Es posible que el profesor tenga prisa por volver a clase y que tú también tengas poco tiempo debido al trabajo. También es importante respetar el tiempo del profesor, ya que puede no estar disponible y tener un compromiso previo.

¿De qué sirve que dos personas intenten llevar una discusión significativa si sus mentes están en otra parte? Una conversación en la que ambos están distraídos carece de sentido. Para que una conversación sobre la educación de tu hijo tenga sentido, tanto tú como el profesor deben estar muy atentos para no perderse detalles importantes. Por lo tanto, agenda una reunión con el profesor y elige un momento adecuado en el que puedan hablar libremente. No importa la duración, porque basta con veinte minutos para hablar de los detalles importantes.

Si no hay distracciones, basta con un poco de tiempo para que el profesor comprenda los detalles. Pueden fijar la cita antes de reanudar las clases o durante las mismas; la hora no importa. Lo único que importa es que concierten una cita para revisar los detalles a fondo.

Explica el significado de TDAH

Aunque el profesor tenga una buena formación, es posible que no sepa lo que significa realmente el TDAH. No hay duda de que pueden haber oído hablar del TDAH, pero existe la posibilidad de que no sepan mucho al respecto. A veces la gente tiende a tener más ideas erróneas sobre un trastorno de que tienen hechos. Debido a esto, el profesor podría tener sólo una vaga comprensión del TDAH.

Esto no es nada fuera de lo común; muchos creen que el TDAH es un trastorno mental que se puede curar. Al hablar con el profesor, te estás convirtiendo poco a poco en un guía que le ayudará a entender el trastorno. Aunque algunos profesores hayan tenido alumnos con TDAH a su cargo, no muchos comprenden realmente los entresijos que entraña, sobre todo porque cada niño es diferente. Tu eres quien mejor conoce los síntomas y comportamientos del TDAH de tu hijo. Tu conocimiento puede ser un poderoso recurso para el profesor. Asegúrate de respetar al profesor y no supongas que no sabe nada sobre el TDAH, pero tampoco supongas que lo sabe todo. Proporciona información sobre el TDAH en relación con tu hijo.

Explica los síntomas del TDAH en relación con tu hijo

Explicar a su profesor cómo afecta más el TDAH a tu hijo es un paso importante para ayudarle a entender y cuidar a tu hijo. Sin embargo, no basta con que se lo cuentes; debes explicar con detalle el TDAH de tu hijo. Sólo cuando hables del TDAH con el profesor de tu hijo dejará de parecer un sermón. Hablarle al profesor de tu hijo sobre el TDAH es explicativo, pero, al mismo tiempo, algo ambiguo, porque muchos síntomas del TDAH varían de una persona a otra. El hecho de que tu hijo tenga arrebatos emocionales debido a su trastorno no significa que todos los demás niños que lo padecen sufran lo mismo. Los síntomas del TDAH en cada niño son diferentes, así que, si tu explicación es ambigua, el profesor podría estar buscando ayuda en los aspectos equivocados del comportamiento de tu hijo.

Especifica los síntomas que experimenta tu hijo. Por ejemplo, si tu hijo sueña despierto, puedes explicárselo al profesor. A medida que el profesor conozca los síntomas de tu hijo, sabrá en qué debe fijarse cuando esté en clase. A través de los síntomas, empiezan a observar mejor a tu hijo para asegurarse de que alcance una gran excelencia académica. Habla de todo lo que sepa sobre el trastorno de tu hijo, ya que omitir cualquier detalle no será útil. Si tu hijo tiene mecanismos de afrontamiento negativos como mentir o estallidos irracionales de emociones, será mejor que se lo expliques al profesor. Cuanta más información le facilites al profesor, mejor, porque le ayudará a estar preparado en caso de que los comportamientos se produzcan en el aula. Compartir tus métodos para afrontar la situación también puede ayudar. Tal vez tengas ciertas palabras que le digas a tu hijo para ayudarle a calmarse después de una crisis. Puedes utilizar un juguete o una pelota antiestrés para ayudarle a prestar atención o a concentrarse cuando tiene que escuchar. Acciones sencillas que no perturben al resto de la clase, pero que sirvan para que tu hijo se mantenga centrado en su tarea, pueden beneficiar a todos los implicados en el

cuidado de su hijo.

Informa al profesor sobre el plan actual de tu hijo

Es fundamental informar al profesor del tipo de plan que sigue tu hijo. Aunque el profesor conozca los síntomas, una buena comprensión del plan de tu hijo le ayudará a tomar las medidas adecuadas para garantizar un buen ambiente de aprendizaje. Es mejor no ser impreciso sobre el plan de tu hijo. Decir que tu hijo está en un IEP o en un plan 504 no es suficiente información para que el profesor sepa lo que se ha discutido y acordado.

Para comprender mejor el tema, lleva una copia impresa del plan para que puedan entender los entresijos y cómo pueden adaptar su plan o estilo de enseñanza para cumplir los requisitos de tu hijo. Recuerda explicar al profesor que estos requisitos no significan que tu hijo deba ser excluido del plan de estudios escolar. Por el contrario, explícale que quieres que tu hijo cumpla las expectativas de la escuela son los únicos requisitos que mejorarán su aprendizaje y les ayudarán a alcanzar su máximo potencial.

La comunicación con los profesores de tu hijo es necesaria más allá de su capacidad para realizar las tareas escolares. Sería útil que hablaras con ellos sobre lo que puede desencadenar ciertos comportamientos en tu hijo. Están en el colegio todo el día, incluyendo el recreo, la hora del lunch y las clases de educación física. Todas estas cosas pueden ser desencadenantes para tu hijo. Es necesario que el profesor sea plenamente consciente de los síntomas y comportamientos del TDAH de tu hijo para que el colegio pueda ayudarle. Por ejemplo, el comedor puede ser un factor desencadenante para tu hijo porque es demasiado ruidoso. Tal vez el ruido provoque ansiedad en tu hijo y le agobie, lo que podría provocar una crisis o una rabieta. Comunícaselo al profesor y a los supervisores a la hora del almuerzo para que intenten ayudar a tu hijo. Llevar tapones para los oídos puede ayudar a tu hijo en esta situación, y el profesor/personal del colegio puede recordarle que los use si tiene problemas. A menudo, las soluciones para ayudar a un niño a afrontar su regulación emocional pueden ser sencillas, siempre y cuando todos estén preparados para los posibles resultados y tengan algunas ideas de soluciones que puedan utilizar para afrontar la situación.

Habla de las estrategias que has utilizado con el niño

La charla con el profesor de tu hijo puede considerarse completa si hablan de las estrategias que han utilizado en el pasado. Además, que las estrategias hayan funcionado o no, no es importante. Lo principal es la comunicación para poder utilizar las estrategias adecuadas. Lo

mejor será que le cuentes al profesor todas las estrategias que hayas probado. De ese modo, el profesor tendrá una idea de tus dificultades y una idea de lo que debería o no probar. Si tu hijo experimenta comportamientos explosivos, también deberás compartir los mecanismos de afrontamiento que hayas utilizado para calmar estas situaciones. Tal vez lo que funcione para ti sea proporcionar al niño una herramienta específica, como una pelota antiestrés, que le ayude a calmarse. Podría ser cantarle una canción o una frase clave que utilices para ayudarle a fortalecerse. Cada detalle compartido, ya sea pequeño o grande, es de ayuda. Ningún detalle es insignificante cuando te comunicas con el profesor sobre el TDAH de tu hijo, así que no olvides compartir todas las estrategias fallidas. Los detalles que compartas son beneficiosos si tienen que ver con el comportamiento de tu hijo y cómo se relaciona con su educación.

Este abierto/a a escuchar la opinión del profesor

Estás conversando con el profesor de tu hijo en lugar de instruirle. Hablar tú solo te hará sentir como si estuvieras instruyendo al profesor. Entonces, ¿cómo le preguntas al profesor qué piensa de lo que has dicho? Si eres tú quien habla, es posible que nunca sepas cuánto conoce el profesor o las áreas en las que necesita ayuda. Pregúntale qué ideas tiene para tratar el comportamiento de tu hijo. Algunos profesores han trabajado con niños con problemas de conducta, así que puede que tengan experiencia de primera mano que te resulte útil.

Al pedirles su opinión, puede que descubras algo que no sabías sobre la gestión del comportamiento. Puede que le ofrezcan técnicas de gestión que funcionan con otros niños. Puede que sus sugerencias te intriguen y que sean lo que tu hijo necesita. Si les dejas hablar, verás lo bien que entienden estas cosas. Escuchar las opiniones del profesor le tranquilizará a él y a ti, porque sabrás que está de acuerdo contigo y que está dispuesto a hacer todo lo posible para que tu hijo sea exitoso.

Muestra interés en colaborar con el profesor

El profesor de tu hijo estará más contento de trabajar contigo si se da cuenta de que estás con disposición de colaborar a ayudar a gestionar los asuntos escolares de tu hijo. Preguntar cómo puedes ayudarle indica que confías en que harán un buen trabajo, pero también que te interesa facilitarles la tarea. Además, todo profesor que ve a un padre dispuesto a ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela, será feliz.

Así que será una buena noticia para ambas partes: para ti y para el profesor. Siempre puedes mostrar tu interés por ayudar manteniendo

el contacto con el profesor. Sería útil que eligieras una plataforma en la que a ambas partes les resulte fácil hablar, como correos electrónicos, mensajes de texto o cualquier otra plataforma de mensajería que acuerden. Al hablar regularmente con el profesor, tendrás avisos periódicos sobre el comportamiento de tu hijo, y rara vez las cosas se te irán de las manos antes de que te des cuenta.

CÓMO TRABAJAR JUNTO A LOS PROFESORES

Colaborar con los profesores es necesario para un padre con un hijo que padece algún trastorno. Es fácil trabajar con los profesores, pero puedes ofenderles y hacer que se cierren en banda con un paso en falso. Recuerda ahora que tú y el profesor forman un equipo y trabajan juntos para conseguir un objetivo. Debes pensar qué enfoque vas a adoptar con el profesor.

- Habla con cuidado. Si no tienes tacto al hablar, puedes decir algo que ofenda al profesor o lo ponga a la defensiva. Por eso es imperativo elegir bien tus palabras, especialmente cuando necesites ayuda para obtener respuestas o la ayuda que piensas obtener. Por favor, no digas que estás culpando al profesor o insinuando que no está haciendo su trabajo. En lugar de preguntarle por qué algo va mal, reformula tu pregunta como si estuvieras preocupado y dispuesto a ayudar. Cuando hagas esto, el profesor no siempre se mostrará cauto a tu alrededor.
- No te pongas a la defensiva. Habrá ocasiones en las que se plantearán cuestiones sobre tu hijo. Hay veces en las que tu hijo puede causar revuelo en el colegio. Tu ssabes cómo llega comportarse tu hijo; por eso, aunque te lleguen esos informes y te parezcan algo de lo que tu hijo es incapaz, debes escucharlos con atención.

No arremetas contra él ni te pongas innecesariamente a la defensiva. Discute el camino a seguir y los pasos a seguir para evitar que tu hijo haga lo mismo. Elogia a los profesores por tus esfuerzos para frenar los excesos de tu hijo. De este modo, el profesor se esforzará por ayudar a tu hijo a rendir al máximo, sabiendo que le apoyas.

- Mantén informado al profesor. Por mucho que te mantengas regularmente en contacto con el profesor, preguntándole por el rendimiento de tu hijo en la escuela, sería de gran ayuda que lo mantuvieras informado. La información que va y viene entre tu y el profesor es la clave para lograr avances óptimos. A veces, situaciones en casa que pueden considerarse normales o sin importancia pueden afectar al niño más de lo que creemos.

El cambio es constante; por lo tanto, hay que saber gestionar el cambio. En este caso, gestionar el cambio implica comunicación. Informa al profesor del cambio de medicación para el TDAH, si lo hubiera. Si hay un fallecimiento en la familia o una separación/divorcio, informa también al profesor porque estos cambios pueden afectar al comportamiento del niño. Informar al profesor hará que estés preparado para manejar cualquier situación que surja.

- Trabaja sobre objetivos comunes. Cuando tu y el profesor se reúnan individualmente, debe animarle a trabajar en objetivos compartidos. Su objetivo es controlar eficazmente el trastorno de tu hijo; sin embargo, controlarlo solo en la escuela es ineficaz. Trabajar en objetivos compartidos te ayudará a ti y al profesor a supervisar el progreso de tu hijo y a trabajar juntos para fomentar el desarrollo y la gestión final del TDAH.
- Tómate en serio las reuniones de padres y profesores. Las reuniones de padres y profesores suelen ser breves, así que tomarlas en serio es esencial. Asiste a todas porque son necesarias para conocer mejor los progresos de tu hijo en la escuela. Además, asegúrate de que vas preparado porque debes organizarte para recordar lo que podrías estar deseando preguntar. Antes de ir, debes hacer una lista de todas las preguntas que necesitan respuesta en un papel, para que las recuerdes. Acuérdate de organizar los boletines de notas, las notas del profesor y cualquier otro objeto escolar de gran importancia.
- Voluntariado. El voluntariado es imprescindible si quieres trabajar mano a mano con el profesor y tu hijo. Puedes colaborar como acompañante si el colegio se va de excursión. Si lo haces, podrás hacerte una idea del comportamiento de tu hijo en la escuela. También hará que el profesor vea tu presencia en los asuntos escolares de tu hijo. En la mayoría de los casos, tu hijo se alegrará de verte, aunque no interactúe mucho contigo.

- Apreciar al profesor. Nunca subestimes la importancia del aprecio. El aprecio puede hacer que una persona continúe con lo que hace porque se siente feliz de que sus esfuerzos hayan sido reconocidos. Del mismo modo, si aprecias al profesor, se sentirán más cómodos haciendo más por su hijo. No les agradezcas sólo porque lo hayas leído aquí; agradéceles de corazón porque crees que han hecho un gran trabajo. Si un profesor hace un esfuerzo por entender a tu hijo, merece que se lo agradezcas. Hay varias formas de agradecérselo. A veces, una pequeña nota de agradecimiento en su escritorio puede hacerle sonreír. Un regalo también puede ser estupendo. El agradecimiento depende de lo que puedas hacer y permitirte.

9

HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales desempeñan un papel importante en nuestra vida como seres humanos. Estas engloban todas las habilidades, desde las verbales (velocidad del habla, volumen y tono del habla) a las no verbales (expresión facial, lenguaje corporal y contacto visual), que nos permiten interactuar y comunicarnos con los demás. Por desgracia, debido a una disfunción ejecutiva, los niños con TDAH pueden tener dificultades para utilizar estas habilidades sociales y actuar de forma inadecuada en la interacción social.

Algunos comportamientos inadecuados que desanimarán a sus compañeros cuando interactúen con ellos son:

- falta de señales sociales
- falta de atención y omisión de varias informaciones
- distraerse fácilmente con los sonidos
- dificultad para escuchar a los demás durante períodos prolongados.
- interrumpir con frecuencia mientras conversa con otras personas
- hablar rápido o demasiado
- estar muy concentrado en un tema
- tener pensamientos desordenados
- compartir pensamientos de forma desordenada
- iniciar conversaciones en momentos inadecuados mostrar agresividad o falta de afectividad control
- falta de límites y desconocimiento del espacio personal de los demás

Tu hijo puede tener comportamientos desatentos, hiperactivos e impulsivos que alejan a los demás niños. Tu hijo puede pasar por alto las señales sociales necesarias para hacer un amigo; incluso cuando lo hace, puede estar demasiado distraído con pequeñas cosas y perderse información importante compartida por su amigo. Este comportamiento ofende tanto a los adultos como a los niños. Si una persona no escucha y le repites una cosa una y otra vez, te hace sentir que no le interesa ser tu amigo. En muchos casos, el otro niño se

echará atrás a la hora de iniciar una amistad.

También puede resultarles difícil escuchar a sus amigos durante mucho tiempo, lo que puede desanimarles. Si tienen un amigo que los escucha despotricar y hablar sin orden ni concierto, es normal que éste espere lo mismo de ellos. Si el amigo espera que le escuches y no lo haces, puede parecer grosero o insensible. Como la conversación es cosa de dos, a la gente le parece una falta de respeto que una persona sea la única que habla sin dejarle decir su opinión. Nadie seguirá siendo amigo de una persona que le interrumpe constantemente. Tener pensamientos desordenados es una cosa, pero manifestarlos es otra – y realmente un desprecio.

Los niños con TDAH, sobre todo si muestran conductas explosivas, también pueden tener un ataque de nervios o mostrar cierta agresividad, como pegar en una situación social que no va como ellos quieren. A veces, cosas tan simples como que el otro niño haga algo diferente en un juego al que el niño está acostumbrado a jugar con otra persona pueden ser suficientes para que aparezcan sus conductas explosivas. Estar abrumado puede ser otra razón por la que el niño muestre estos comportamientos. En el patio de recreo, por ejemplo, pueden pasar muchas cosas con la actividad que tu hijo y su amigo están haciendo y con lo que están haciendo los otros niños. Tu hijo puede estar en los columpios con su amigo y mirar hacia el campo de fútbol, el tobogán, las barras, etc. Es importante preparar al niño para las situaciones sociales y todos los sentimientos que pueden derivarse de su condición. Este comportamiento puede asustar al niño con el que intentan entablar amistad, y también será difícil para tu hijo. Puede ser útil mantener una conversación con los padres del niño del que tu hijo intenta hacerse amigo para explicarle algunos de los comportamientos del nuevo amigo. De este modo, se puede poner en marcha un plan que beneficie a todos. La solución puede ser que el amigo busque la ayuda de un adulto para que le ayude a controlar los comportamientos.

Respetar el espacio personal es una de las claves para mantener las amistades. Sin embargo, si tu hijo no entiende el espacio personal y sigue invadiendo el de los demás en el colegio, puede que le resulte difícil tener amigos. Iniciar conversaciones a destiempo, incluso cuando se le ha dicho que no lo haga, es otra habilidad social negativa que puede afectar a su capacidad para hacer amigos. Sin embargo, la más preocupante de las habilidades sociales negativas es la agresividad y la falta de control emocional. Si tu hijo carece de control emocional, es posible que otros niños no quieran acercarse por miedo a ser maltratados.

Los factores anteriores representan varias razones por las que tu hijo puede tener dificultades para hacer amigos o mantener amistades duraderas. Sin embargo, no te preocupes; hay consejos para ayudarle a tu hijo a socializar y a tener una vida social satisfactoria.

Además, prueba estos métodos durante períodos cortos y con grupos pequeños, al menos al principio. Los niños con TDAH, especialmente si son propensos a comportamientos explosivos, pueden agobiarse fácilmente, y esto puede crear una situación indeseable. Todo dependerá del niño y de cómo le afecten los ruidos y las situaciones en cuanto a lo que pueda soportar. Para algunos niños con TDAH, estar en una situación social puede ser difícil, ya que su disfunción ejecutiva puede hacer que escuchen cada pequeño sonido a su alrededor, lo que puede resultar abrumador. El lugar y las personas adecuadas son esenciales para las interacciones sociales de tu hijo. Si es posible, intente que tu hijo le explique cómo se sintió una vez en casa para poder adaptar las situaciones sociales en el futuro a sus necesidades específicas.

CONSEJOS PARA QUE TU HIJO SOCIALICE MEJOR

- Proporciona información inmediata sobre los errores y los comportamientos inadecuados. El TDAH puede hacer que tu hijo no sea consciente de sí mismo; por lo tanto, es posible que no sepa cuándo está haciendo cosas inadecuadas con sus compañeros. Ayuda a tus hijos a aprender la importancia de ser sociables, como saludar a sus amigos cuando se encuentran con ellos en público o decir por favor y gracias cuando piden un juguete o material deportivo en el recreo. Algunos comportamientos pueden ser a los demás. Sin embargo, puedes trabajar para mejorar estas situaciones mediante juegos de rol, pictogramas y conversaciones con tus hijos. Reforzar positivamente el buen comportamiento también puede ayudar.Cuando sea posible, refuerza los comportamientos de inmediato. Además, asegúrate de dejar claro a tu hijo de qué comportamientos te sientes orgulloso para que sepa en qué debe esforzarse. Por ejemplo, en lugar de decir simplemente "buen trabajo", podría decir "buen trabajo compartiendo la pelota cuando juegan". Garantizar la conexión es vital para ayudar a tu hijo a desarrollar todo su

potencial en todas las situaciones de vida.

- Céntrese en reforzar las áreas en las que tu hijo tiene más dificultades. El hecho de que tu hijo tenga TDAH no significa que vaya a tener problemas en todas las áreas de su vida. Puede tener problemas con el control emocional, pero entender el espacio personal. Las áreas en las que un niño con TDAH necesitará ayuda dependen del niño. Puesto que usted conoce a su hijo y las posibles áreas que puedan suponer un problema, concéntrese en ellas y no en cuestiones generales.
- Las citas para jugar son importantes. Las reuniones de juego son importantes para desarrollar las habilidades sociales del niño. Dado que los niños con TDAH se desarrollan mejor en reuniones más pequeñas que en reuniones más grandes, una reunión de diez niños puede ser contraproducente. En su lugar, es preferible que el grupo sea de cuatro niños, como máximo. Esto ayudará a tu hijo a socializar eficazmente sin ansiedad social.
- Recompénsalo en consecuencia. Si tu hijo muestra un comportamiento adecuado durante una tarde de juegos o utiliza con éxito nuevas habilidades sociales, recompénselo inmediatamente. Esto te animará a mantener ese buen comportamiento. Puedes premiarle por hacer un nuevo amigo sin ayuda y recompensarle cuando tenga una cita de juego satisfactoria.
- Comunícate con tu hijo a menudo. La comunicación revela muchas cosas que quizá no imaginábamos. Muchos niños con TDAH se enfrentan al acoso escolar y a otros tipos de adversidades en el colegio. Aunque se enfrenten a estas situaciones, es posible que no se lo cuenten a nadie o que digan que lo han olvidado cuando tú te enteres. Muchos niños así son el objetivo del acosador, así que, si no hablas con tu hijo, es posible que desconozca la causa subyacente del trastorno de tu hijo.
- Prepara a tu hijo para las interacciones sociales. Los preparativos son siempre importantes para un niño con TDAH. Para que se acostumbre a la rutina, hay que facilitarle las cosas. Lo mejor es crear situaciones reales en casa que imiten lo que se pueda llegar a encontrar.
- Cuando lo hagas, enséñale a responder preguntándole qué piensan sobre determinadas situaciones. Oriéntale cuando lo necesite. También puedes ver películas con tu hijo y preguntarle qué piensa de algunos personajes. Debes preparar a tu hijo para las citas de juego, para que no haga

ni diga cosas equivocadas. Enséñale a gestionar los conflictos que puedan surgir durante el encuentro para que controle sus emociones cuando se produzcan.
- Anima a tu hijo a tomar notas. Dado que los niños con TDAH pueden olvidar muchos detalles debido a su capacidad de atención, anímalos a tomar notas sobre los nombres de sus amigos y otros datos importantes que crean que pueden olvidar. Esto le ayudará a recordar estos detalles cuando interactúen con sus amigos.
- Ponle límites a tu hijo. Los límites son una parte importante de nuestras vidas. Si enseñas a tu hijo los límites hablándole cuando observes que se ha excedido, le ayudarás a entender lo importante que es respetar el espacio personal de los demás.
- Prepárate para tomarte un descanso de la interacción social. Incluso en una reunión de juegos, un niño puede sentirse abrumado, aunque minutos antes pareciera que se estaba divirtiendo. Puede ser útil pedir un descanso cuando su hijo parezca estar distraído o sugerir que los niños cambien a una actividad más tranquila si nota que su hijo se está sobre-estimulando. También puedes establecer límites de tiempo para las actividades con los amigos. Incluso una cita de treinta minutos o una hora puede ser suficiente para tu hijo, sobre todo al principio.

Especialmente si tu hijo muestra comportamientos explosivos, querrás evitar que las cosas lleguen a ese punto. A través del trabajo con tu hijo, podrás ayudarle a aprender a identificar cuándo necesita un descanso. Cuanto más te comuniques con tu hijo y trabajes con él para encontrar soluciones a suscomportamientos, más posibilidades tendrá de interactuar positivamente con los demás.

- Apunta a tu hijo a deportes de equipo. Aunque los deportes individuales pueden beneficiar a los niños con TDAH, los deportes de equipo también pueden ser estupendos. Si practica estos deportes, puede aprender a trabajar en equipo, y mejorar sus habilidades sociales.Para algunos niños, los deportes de equipo pueden estar fuera de su alcance. Por ejemplo, si tu hijo con TDAH tiene un comportamiento explosivo cuando suena el silbato o hay demasiados vítores del público, puede que no sea la mejor opción. Algunos niños se distraen demasiado con mucha actividad como para tener éxito en un entorno de grupo más grande, como en un

equipo de fútbol. Explorar otras opciones, como jugar al bádminton, podría ser una opción, ya que hay menos gente con la que interactuar. Muchos estudios demuestran que actividades como montar a caballo pueden ser extremadamente terapéuticas para los niños con TDAH. El compañero de equipo de tu hijo no tiene por qué ser necesariamente una persona. Pueden hacerse amigos de los animales, lo que también puede ayudarles a aumentar sus niveles de autoestima. Además, los niños con TDAH suelen concentrarse mucho en sus intereses.Por lo tanto, encontrar actividades que les interesen puede ser la clave para que interactúen en grupo. Por ejemplo, si a tu hijo le gusta el arte, las clases de dibujo pueden ser una buena opción para él. También se ha investigado mucho sobre los beneficios de la arteterapia.

- Elogia su buen comportamiento. Los niños con TDAH tienen muchos problemas emocionales. Debido a sus retos sociales, también pueden tener una autoestima reducida. Si lo elogias cuando veas que muestra un buen comportamiento, reforzarás su autoestima y harás que se esfuerce por controlar mejor sus síntomas.

HABILIDADES EN GRUPOS SOCIALES

El grupo de habilidades sociales es un grupo que mejora la vida social de los niños y adolescentes inscritos. Dado que a los niños con TDAH les resulta difícil encajar con sus compañeros, pueden necesitar formación adicional para aprender a actuar adecuadamente en situaciones sociales y ser capaces de manejar conversaciones, amistades y conflictos.

Cómo funciona

Este grupo se ocupa de los aspectos no verbales y verbales de la vida social y los fusiona para ayudar al niño a sentirse socialmente cómodo interactuando con sus compañeros. Estos grupos enseñan al niño a comunicarse verbalmente con otras personas. Se asegura de que entienda lo que es apropiado e inapropiado de decirle a la gente en diversas situaciones. También enseña al niño la comunicación no verbal, como interpretar el lenguaje corporal y las expresiones faciales. Interpretar el lenguaje corporal y las expresiones faciales ayudará al niño a entender cuándo hace cosas en momentos

inadecuados o cuándo se mete en el espacio personal de alguien que está enfadado.

Cómo crear un grupo social

Los profesionales crean un grupo de habilidades sociales basándose no en los antecedentes diagnósticos, sino en las habilidades sociales del niño. Aunque se crea basándose en las habilidades sociales del niño, también es apropiado para su edad. Un grupo de habilidades sociales no puede estar formado por un niño de siete años y otro de trece; así no funciona. Los responsables de los grupos son flexibles a la hora de crearlos para asegurarse de que su formación repercute en los niños. Estos profesionales utilizan distintos medios, como el modelado, el juego de roles y la enseñanza. La formación se practica durante un largo periodo hasta que el niño la domina.

MEDICAR

Aveces resulta difícil elegir entre medicamentos y otras terapias. Como padre, esta decisión puede hacerte dudar durante varios meses antes de dar el siguiente paso. Retrasarse antes de decidirse a utilizar medicación para controlar el TDAH de tu hijo no es malo. Es fundamental que consultes a tu profesional sanitario para saber si tu hijo debe empezar a usar medicación. Su consejo también es crucial para entender los momentos adecuados para empezar a tomar estos medicamentos. Compartir toda la información sobre los comportamientos de tu hijo es necesario a la hora de elegir la opción adecuada con el profesional sanitario de tu hijo. Puedes llevar un registro de su comportamiento para compartirlo con el médico. Los medicamentos o tratamientos adecuados pueden depender de la frecuencia con que ocurran determinadas cosas. Por ejemplo,

hay una diferencia en la medicación si tu hijo tiene comportamientos explosivos de manera diaria, semanal o mensual. Si una situación ocurre con poca frecuencia, es posible que no se necesite medicación para ese síntoma específico del TDAH.

También es importante llevar un registro de cómo afecta la medicación al niño después de recibirla, para que el profesional médico pueda determinar si el niño tiene la medicación adecuada para su situación específica. También debes pedir con frecuencia a otras personas que estén con tu hijo que te den su opinión. Por ejemplo, su profesor puede decirle si ha cambiado su comportamiento en clase.

MEDICAMENTOS PARA EL TDAH

Los medicamentos utilizados en el tratamiento del TDAH se dividen en dos ramas según su efecto sobre el sistema nervioso central. Las ramas son:

- medicamentos estimulantes
- medicación no estimulantes

Medicamentos estimulantes

El personal médico suele recetar medicamentos estimulantes para el TDAH. Su acción consiste en aumentar la cantidad de dopamina (conocida como la hormona de la felicidad) y la cantidad de norepinefrina en el organismo y el sistema nervioso central.

La acción de estos medicamentos calma el sistema nervioso central y reduce la hipersensibilidad. Esto le proporcionará calma y una concentración adecuada a tu hijo. A continuación, se exponen algunos ejemplos de medicamentos estimulantes.

• Estimulantes a base de anfetamina: Estos estimulantes están hechos a base de anfetamina, el tipo de estimulante más popular. Algunos ejemplos de estos estimulantes son:

- Adderall
- Dextrostat
- Dexedrina

• Estimulantes dextrome anfetamínicos: El tipo más popular de este estimulante es Desoxyn.

• Estimulantes con dexmetilfenidato: El tipo más común de este estimulante prescrito para el TDAH es Focalin.

• Estimulantes a base de metilfenidato: Estos estimulantes son derivados del metilfenidato, y ejemplos de esta clase de estimulantes son:

- Concerta
- Daytrana
- Metadato
- Ritalin

Medicamentos no estimulantes

Esta opción se utiliza cuando no hay una mejoría significativa tras administrar medicamentos estimulantes. También se utiliza cuando los medicamentos estimulantes tienen efectos secundarios importantes y duraderos.

No se conocen con exactitud los efectos de la mayoría de los medicamentos no estimulantes para el TDAH en el sistema nervioso central. Sin embargo, cuatro medicamentos no estimulantes se indican como medicamentos que estimulan la liberación de norepinefrina en

el sistema nervioso para aportar calma y concentración al usuario.

- Strattera (un derivado de la atomoxetina)
- Pamelor (antidepresivo similar a la nortriptilina)
- Intuniv (guanfacina)
- Kapvay (clonidina)

MEDICAMENTOS ALTERNATIVOS

Los medicamentos utilizados para tratar el TDAH en niños no se limitan a estimulantes y no estimulantes; tu médico puede recetarte otros medicamentos en función del trastorno de tu hijo y de la opción más adecuada disponibles. Las dos clases de medicamentos utilizados en lugar de estimulantes y no estimulantes son:

- los Antidepresivos
- los Antihipertensivos

VENTAJAS DE LOS MEDICAMENTOS PARA EL TDAH

Aunque es posible que tengas en cuenta los efectos secundarios de la medicación para el TDAH, tu hijo obtendrá importantes beneficios que no puede ignorar. Estos beneficios abarcan todos los tipos de medicación para el TDAH. Incluyen:

- reducción de la hiperactividad
- aumento de la motivación
- aumento de la productividad
- reducción de la procrastinación
- aumento de la capacidad de atención
- un ritmo manejable de los pensamientos
- disminución de la impulsividad
- mejora del rendimiento escolar
- fomento de una mejor vida social
- aumento de la capacidad de concentración durante periodos más prolongados

LOS INCONVENIENTES DE LOS MEDICAMENTOS PARA EL TDAH

Muchas personas se muestran escépticas ante el uso de medicamentos para tratar el TDAH debido a los posibles efectos secundarios que podrían derivarse. Por supuesto, cada medicamento tiene sus efectos secundarios, pero éstos dependen del medicamento. Aún así, algunos efectos secundarios comunes pueden ocurrir al usar estimulantes y no estimulantes para controlar el TDAH de su hijo. A continuación, se describen algunos efectos secundarios comunes:

- Dolor de cabeza
- Insomnio
- Malestar estomacal
- Nerviosismo
- Irritabilidad
- Pérdida de peso
- Boca seca

Los efectos secundarios habituales pueden estar presentes tanto en los medicamentos estimulantes como en los no estimulantes. Estos efectos secundarios pueden no necesitar una visita diaria al médico y pueden ser fáciles de tratar. Sin embargo, los efectos secundarios graves pueden requerir atención urgente, aunque esto ocurre raramente. Los efectos secundarios graves también dependen de la clase de fármaco utilizado.

Los efectos secundarios graves que pueden acompañar al uso de estimulantes son:

- alucinaciones auditivas o visuales (oír o ver cosas que no son reales)
- aumento de la tensión arterial
- reacción alérgica
- las acciones suicidas respaldan la contemplación del potencial suicidio

Los efectos secundarios graves que pueden acompañar al uso de no estimulantes son:

- convulsiones

- las acciones suicidas respaldan la contemplación del potencial suicidio

Es imprescindible comprender que estos efectos secundarios no se producen en los casos típicos. Es raro que los efectos secundarios de los estimulantes y no estimulantes alcancen este nivel de gravedad.

¿DEBE MEDICARSE?

Antes de leer esto, es posible que supieras que el uso de estos medicamentos puede tener efectos secundarios.

Después de leer sobre estos efectos secundarios, es posible que te preguntes si es una buena idea empezar o seguir utilizando medicación. Desgraciadamente, son varias las decisiones que atormentan a los padres a la hora de decidir si utilizar medicamentos como terapia para tus hijos con TDAH.

Algunos padres temen que estos medicamentos hagan que sus hijos se comporten como zombis descerebrados. Es posible que piensen que la medicación atrofiará la verdadera personalidad del niño, pero ¿es así? Con la medicación, un niño puede no ser tan activo como antes, pero eso no significa que haya perdido su personalidad. Este nuevo desarrollo significa que el niño es consciente de las acciones apropiadas, en lugar de ser hiperactivo sin sentido.

También puede preocuparte que tu hijo se vuelva dependiente de la medicación. El hecho de que tu hijo tenga que tomar la medicación no significa que sea automáticamente adicto. El medicamento es como un pilar al que puede recurrir para sentirse mejor. Es muy similar a la forma en que bebemos agua. Es un mecanismo de retroalimentación en el que experimentamos sed y tomamos agua para saciarla. Esta analogía es similar a la de un niño con TDAH que toma medicación. No son adictos. Lo necesitan para tener una mejor calidad de vida. Otra preocupación podría ser por qué la medicación es una opción, mientras que hay otras formas terapéuticas para manejar el TDAH. La razón por la que se te puede aconsejar medicación es plausible. No todas las situaciones pueden tratarse de forma natural. Por ejemplo, si quieres alinear tus dientes para tener una dentadura perfecta, puedes decidir esperar y esperar a que tus dientes se enderecen de forma natural. Pero ¿cuántas veces has visto que eso funcione? Incluso los niños de secundaria tienen que llevar aparatos para enderezar sus dientes en lugar de esperar a que la naturaleza siga su curso.

Los aparatos son antinaturales, pero cumplen perfectamente su función. Lo mismo ocurre con la medicación para el TDAH. Puedes optar por una terapia natural, pero si la hiperactividad de tu hijo continúa, es posible que el médico te pida que tomes medicación. Para controlar el trastorno, la medicación puede suponer una diferencia sustancial en el control del TDAH. Incluso las terapias naturales por las que podrías inclinarte no son perfectas y podrían no darte el efecto que buscas.

Otro pensamiento que puede rondar por tu mente al considerar la idoneidad de la medicación es creer que puedes haber fracasado como padre. Si tienes este pensamiento, sería prudente que lo desecharas de tu mente antes de que empieces a sentir que es cierto. Darle a tu hijo medicamentos para el TDAH no significa que seas flojo o que hayas fracasado como padre. Contrariamente a lo que podrías pensar, estás ayudando a tu hijo a convertirte en la mejor versión de tí mismo. No pienses que lo haces para aliviarte de lidiar con el TDAH de tu hijo porque en el fondo sabes que quieres que tu hijo viva una vida sana y feliz.

Piensa en la medicación como si estuvieras ayudando a tu hijo a eliminar la carga de no poder concentrarse. En lugar de sentirte culpable, date una palmadita en la espalda porque estás haciendo todo lo posible para que tu hijo tenga una mejor calidad de vida.

La idea de empezar a medicarse solo puede resultar abrumadora. A veces, cuando nos enfrentamos a retos, es posible que queramos echarnos atrás ante lo que parece una tarea ardua. Puede que pienses en todos los viajes que debes hacer a la consulta del médico. También puede que te preguntes por las numerosas pruebas a las que tendrás que someter a tu hijo y los medicamentos que tendrás que probar para elegir el más adecuado. En un mundo en el que todos los padres están ocupados e intentan crear un entorno favorable para sus hijos, los frecuentes viajes al médico para realizar innumerables pruebas pueden no parecer tan buena idea.

Si eres un padre que ha probado otras terapias para controlar el TDAH de tu hijo, es posible que desconfíes de introducir medicamentos en el tratamiento. Puede que pienses: "Si esto ha funcionado hasta ahora, ¿por qué tengo que seguir

Utilizando medicamentos para tratar a mi hijo"? Es imperativo recordar que a medida que una persona envejece, sus necesidades también crecen. Si comparas cómo eras de pequeño y cómo eres ahora, te darás cuenta de que tus necesidades son más importantes y diferentes. Por ejemplo, considera los cambios en tu apetito; un

pequeño tazón de cereales cuando eras un niño puede que no te sacie a los treinta. Lo mismo ocurre con el crecimiento infantil. Las necesidades del niño a los cinco años serían distintas de las que tendría a los doce. A medida que crecen, sus necesidades también aumentan.

Recuerda que el TDAH es un trastorno que dura toda la vida, por lo que un tratamiento suficiente en años anteriores podría no ser suficiente en años posteriores. Si la terapia natural fue adecuada para tratar a un niño de siete años, es posible que tenga que hacerlo junto con la medicación cuando tenga catorce. Naturalmente, cuanto más grande sean, más responsabilidades tendrán y más funciones ejecutivas necesitarán. Aunque tu hijo haya sobrevivido sólo con terapia natural en primaria, es posible que necesite añadir medicación en secundaria, cuando tengas que concentrarte en cálculo y aritmética. Añadir medicación simplemente ayuda a tu hijo a concentrarse para que pueda identificar sus puntos fuertes y débiles. Nunca es demasiado tarde ni demasiado pronto para empezar con la medicación; si se la recetan, ten la seguridad de que mejorará la calidad de vida de tu hijo.

La decisión de medicar a tu hijo, o no, está en tus manos. No es obligatorio utilizar medios naturales, al igual que no es obligatorio utilizar fármacos. No hay libros de texto ni normas que digan que si no medicas a tu hijo, no tendrá una buena calidad de vida. Sumergirse en la medicación en el momento en que a tu hijo le diagnostican TDAH es innecesario. Si decides empezar a medicar a tu hijo inmediatamente, debes sopesar sus opciones y las razones para medicar por encima de otras opciones. Debes determinar si eliges la medicación desde el principio para mejorar la función ejecutiva o reducir la hiperactividad excesiva, que puede causar inestabilidad emocional y acciones impulsivas.

Sopesar tus opciones te permitirá saber cuál es la más adecuada para tu hijo. Por ejemplo, supongamos que decides no empezar a medicar desde el principio del diagnóstico, pero que ha encontrado alivio sistemáticamente con otros métodos. En ese caso, es posible que al final tenga que utilizar la medicación junto con las opciones sin medicación que ya utiliza. Independientemente de la opción que elija para controlar el TDAH de su hijo, es posible que tengas que complementarlas con otras. El uso de las dos opciones llevará a tu hijo a un estado más relajado. Aunque ambas son válidas, debes consultar con tu médico cuál es la mejor opción para tu hijo.

TERAPIA PARA EL TRATAMIENTO DEL TDAH

La terapia para este diagnóstico se refiere a los otros métodos (sin medicación) que pueden combatirse. Una vez más, es crucial que hables con tu médico sobre si ésta es la mejor opción para ti. Los métodos de terapia incluyen:

- psicoterapia
- habilidades de entrenamiento social
- formación de padres y profesores
- grupos de apoyo

Psicoterapia

La psicoterapia es el uso de medios psicológicos en el tratamiento del TDAH. La psicoterapia ayudará a tu hijo a controlar sus patrones de conducta y a elegir cómo actuar correctamente. Normalmente, la psicoterapia se realiza en dos fases:

- terapia conductual
- terapia cognitivo-conductual (TCC)

Terapia conductual

En la terapia conductual, el psicólogo guía a padres e hijos en el escrutinio de los comportamientos del niño. El uso de escrutinios ayudará a identificar los detalles de los comportamientos que requieren un cambio. Un mecanismo de retroalimentación positiva cambiará el comportamiento del niño gradualmente. El mecanismo de retroalimentación positiva depende de la sugerencia del psicólogo. Por ejemplo, el psicólogo puede recomendar una recompensa tras un comportamiento positivo de tu hijo.

Terapia cognitivo-conductual

Este tipo de terapia pretende rectificar los patrones de pensamiento adversos que suelen asociarse a este trastorno. Un patrón de pensamiento negativo importante es la perfección. Si no perciben que algo que hace una persona con TDAH es perfecto, pueden perder la motivación. Al perder la motivación, la siguiente etapa es ignorar la tarea o procrastinarla. En lugar de hacer esto, la terapia cognitivo-conductual les enseñará a cambiar esta mentalidad extrema, de hacerlo todo perfecto, o nada.

Habilidades de formación social

A veces, las personas con TDAH tienen habilidades sociales limitadas debido a su incapacidad para concentrarse. Este entrenamiento social les ayudará a suprimir ataques de energía que antes podían parecer imposibles de controlar. Como resultado, experimentarán una vida social más sana en la escuela y en casa a medida que aprendan a controlar algunos de estos comportamientos.

Habilidades parentales y de formación del profesorado

Como padre, hay habilidades que se necesitan para tratar a un niño con TDAH. Las habilidades parentales te permiten comprender mejor a qué te enfrentas y conocer a fondo cómo tratar el trastorno. Con estas habilidades, manejarás cada aspecto con mayor facilidad. Los profesores también necesitan estas habilidades para manejar los síntomas de TDAH del niño. Las siguientes habilidades y medidas terapéuticas darán a tu hijo la calidad de vida que se merece.

- Sistema de recompensas: El sistema de recompensas es una estrategia importante para controlar a tu hijo. Tienes que saber qué es lo que le gusta a tu hijo, qué puede servir como recompensa. Además, debes vigilar el comportamiento de tu hijo para notar cuándo tiene un buen comportamiento en casa o en la escuela. Por cada comportamiento excelente que muestre, es imprescindible recompensarlo con su cosa favorita (pueden ser tentempiés o juguetes). No puedes llevar a cabo este sistema tú solo, así que podrías necesitar la ayuda del profesor. El profesor podría supervisar el comportamiento de tu hijo en la escuela y darte información diaria sobre las conductas positivas y negativas que muestra. Después, en función de su comportamiento, puedes decidir si le recompensas por el día.
- Comidas sanas: Aunque parezca mentira, las comidas sanas desempeñan un papel fundamental en el control de muchos trastornos de salud. El trastorno de tu hijo puede mejorar o empeorar rápidamente dependiendo de su dieta. Una comida sana es una dieta equilibrada con todos los nutrientes que tu hijo necesita. Nunca descuides las necesidades nutricionales de su hijo porque podría empeorar las cosas. Un estudio mostró un nivel más bajo de ácidos grasos omega-3 en niños con TDAH. La interacción entre el TDAH y los ácidos grasos omega-3 no está clara. Aun así, puedes combinar en la dieta de tu hijo frutas, cereales integrales, verduras y pescado (que podría ser una fuente de ácidos grasos omega-3 para tu hijo)

u otras proteínas. Hay pocas investigaciones sobre las comidas apropiadas para los niños con TDAH, pero si te preocupa algo, puedes hablarlo con tu médico. La dopamina también es muy importante para tu hijo. En alguien con una deficiencia de TDAH, el nivel de este neurotransmisor en su cerebro es más bajo que en alguien que no padece la enfermedad. Hay formas de aumentar los niveles de dopamina para ayudarles a sentirse mejor. Algunos alimentos tienen la capacidad de ayudar al cerebro de tu hijo a liberar esta dopamina, como las manzanas, los huevos, las verduras de hoja verde y la sandía.

- Gestión del estrés: La gestión del estrés es fundamental porque el estrés puede ser un desencadenante del TDAH. Hay distintas formas de gestionar el estrés de forma adecuada para tu hijo.
- Establecer una rutina de sueño estricta y saludable: Nunca subestimes el poder de una rutina de sueño saludable. Los niños con muchos trastornos controlan mejor sus síntomas cuando, mientras duermen, pueden descansar de verdad. El sueño reduce la inquietud y la falta de concentración. A muchos niños con TDAH les cuesta dormir. Si estableces un horario de sueño saludable en el que tu hijo duerma a la misma hora todos los días y lleva a cabo sistemáticamente una rutina a la hora de acostarse también puede reducir los síntomas. Puedes establecer una rutina para dormir que consista en bañarle, ponerle el pijama, leerle un libro y, a continuación, volver la habitación propicia para el sueño (oscura, tranquila, relajada y calmante).
- Ejercicio: Es un factor importante y necesario para todos los niños. Dale tiempo para jugar y corretear con otros niños, pero con supervisión, para que no se estimule demasiado. El ejercicio es esencial para su salud física y mental.
- Meditación y atención plena: La meditación y la atención plena entrenarán la concentración de tu hijo y agudizarán su conciencia. La meditación también puede combatir su falta de autocontrol. Los beneficios de la meditación pueden reducir significativamente los síntomas del TDAH.
- Musicoterapia: Escuchar su música favorita puede calmar sus nervios y su cerebro y ayudarle a concentrarse más. La musicoterapia no requiere que tu hijo toque un instrumento o cante. Puedes poner la música favorita de tu hijo para calmar sus nervios y ayudarle a sumergirse en una tarea.
- Arteterapia: Al igual que la musicoterapia, colorear, dibujar o pintar, hacer manualidades puede ser calmante para los

niños con TDAH. No tienen que tener talento artístico para que estas actividades les ayuden. El simple hecho de sentarse a trabajar en ellas puede tener efectos calmantes.

- Pasar tiempo con tu hijo: Ninguna terapia es tan eficaz como el tiempo de calidad. Pasar tiempo con tu hijo le permite relajarse y expresar sus sentimientos. Puede hacer algo divertido durante este tiempo para mantener a su hijo interesado. Mientras pases tiempo con él, no olvides elogiarle cuando observes cambios positivos en su comportamiento.
- Únete a grupos de apoyo: Necesitas grupos de apoyo para conocer a otros padres como tú. Controlar a tu hijo con TDAH puede ser un largo camino, a menudo solitario y agotador cuando no has conocido a otros padres que pasan por lo mismo. Cuando te unes a estos grupos de apoyo, adquieres un sentimiento de pertenencia y nuevas ideas que te ayudan a gestionar el trastorno de tu hijo.

RECURSOS DE APOYO PARA PADRES

Como padre, vivir con un hijo con TDAH puede ser abrumador, y a veces puede parecer que no hay manera de avanzar, pero da por asegurado que hay varias formas de tomar el control de la situación. No estás solo en este viaje; otros han pasado por lo mismo que tú y se enfrentan a lo mismo. Hay numerosos recursos disponibles para ayudarte a navegar por este camino. No estás solo en tu búsqueda por dar a tu hijo el mejor cuidado y atención posible para que pueda ser feliz y tener éxito. Otros padres están pasando por lo mismo y pueden ayudarte a conocer todos los aspectos del TDAH de tu hijo, como la falta de atención y los comportamientos explosivos. Sin embargo, debes recordar que tu hijo es único, y lo que funciona para una familia puede no ser lo que funciona para la tuya. Que los síntomas del TDAH sean similares no significa que el mismo plan de acción vaya a funcionar para tu hijo.

LOS MEJORES PODCASTS SOBRE EL TDAH

Ser padre de un niño con TDAH puede tenerte ocupado todo el tiempo y hacer que te preguntes si algún día podrás entender del todo las dificultades de tu hijo. Tu apretada agenda puede impedirte leer libros o investigar adecuadamente, pero siempre hay una solución. Una solución es escuchar podcasts. Puedes hacerlo en cualquier momento sin preocuparte de que interfiera con tu apretada agenda; mientras estás fuera de casa, puedes sintonizarlos y ya está. A través de los podcasts, puedes escuchar a expertos que tienen conocimientos sustanciales sobre lo que estás viviendo y están dispuestos a guiarte a través de este viaje. Los podcasts son una forma eficaz de guiarte por el buen camino. A continuación, encontrarás varios podcasts que se centran en diferentes aspectos del TDAH.

- Crianza del TDAH: Este podcast está presentado por Penny Williams, una madre que se animó a aprender más sobre el TDAH cuando diagnosticaron a su hijo. Sus temas cubren

todo lo que necesitas saber para entender a tu hijo,y su experiencia personal también hace que su debate sea cercano.

- Distracted: El podcaster Mark Patey estaba en quinto curso cuando le diagnosticaron TDAH. Su diagnóstico no le impidió tener un futuro brillante, ya que llegó a ser un empresario de éxito. Su programa es una revelación de lo que significa vivir con TDAH.
- ADHD Essentials: Ofrece a los padres pautas para ayudar a sus hijos con actividades como las tareas. Los invitados al programa son padres, expertos en salud mental y profesionales.
- Adulting with ADHD: Tras su diagnóstico, Sarah Snyder lanzó este podcast para arrojar más luz sobre cómo el TDAH afecta a las mujeres, especialmente en lo que respecta a las hormonas. Este podcast presenta a mujeres que hablan de cómo afrontaron el TDAH durante distintas fases, como el embarazo y la menopausia.
- Faster than normal: este programa comparte los logros de personas con TDAH. Personas de éxito que se han vuelto conocidas hablan de sus luchas y de cómo lo hicieron a pesar de su diagnóstico. El presentador, Peter Shankman, ve su TDAH como un don y se ha propuesto hacer ver a los demás el lado positivo de vivir con este trastorno.
- ADHD reWired: Este podcast consiste en entrevistas con profesionales de este campo y personas que viven con TDAH. El debate se vuelve cercano y también se difunden estrategias. El presentador, Eric Tivers, habla de su experiencia con el TDAH y de cómo se abrió camino en la vida.
- I have ADHD: La podcaster es una life coach de TDAH que ha dedicado años a ayudar a personas diagnosticadas con TDAH. Les enseña a gestionar su tiempo de forma eficaz y pone en práctica sus habilidades. También responde a preguntas surgidas de la curiosidad y orienta sobre cómo llevar una vida de éxito. Utiliza su experiencia para ilustrar a los oyentes sobre el diagnóstico y cómo vivir con él.
- ADHD experts: Este podcast de ADDitude cuenta con expertos con conocimientos concretos sobre el TDAH que responden a preguntas y transmiten información sobre este trastorno médico.
- Hacking your ADHD: El presentador, William Curb, aconseja a sus oyentes sobre cómo afrontar los dilemas del TDAH. Sus consejos proceden de su experiencia personal y de la

información de los invitados que tiene en el programa.

Escuchar el podcast adecuado ayuda mucho a comprender mejor a tu hijo, porque tienes un conocimiento más amplio de los retos por los que está pasando. Además de esto, escuchar a personas que entienden la situación te animará a seguir adelante.

LAS MEJORES APLICACIONES PARA TDAH

Las personas diagnosticadas de TDAH suelen tener dificultades para recordar ciertas cosas y realizar actividades complejas. El principal objetivo de estas aplicaciones es aumentar el nivel de productividad del usuario. Las aplicaciones para el TDAH nunca podrán sustituir al personal sanitario profesional, pero ayudan a realizar las tareas. Las aplicaciones no eliminan los síntomas, pero te vuelven más productivo y organizado. El avance de la tecnología ha desempeñado un papel importante en la creación de un terreno uniforme para las personas diagnosticadas con TDAH en el sentido de que les ayuda a profundizar en sí mismos y sacar a relucir su potencial. Se han creado varias aplicaciones con este fin que pueden personalizarse para adaptarse a las necesidades individuales.

La siguiente lista incluye algunas de las mejores aplicaciones:

- RescueTime: Esta aplicación ayuda a gestionar el tiempo de forma eficaz. Lleva un registro de tus actividades, te permite fijar objetivos y te dice cuánto tiempo dedicas a cada actividad.
- RescueTime garantiza que los usuarios no pierdan el tiempo realizando actividades improductivas estableciendo limitaciones. También tiene una función especial que va midiendo la mejora del usuario.
- Dragon: Es una aplicación increíble para hacer dictados de voz. En lugar de escribir tus pensamientos, todo lo que el usuario tiene que decir en voz alta se graba y se transcribe en texto.
- Headspace: Esta aplicación fomenta la meditación y ayuda a relajar la mente. Ayuda a mantener la calma y la concentración mediante ejercicios de respiración guiada.
- Trello: Es una aplicación que te ayuda a gestionar tu lista de tareas pendientes y quehaceres. Te permite organizar las tareas según tu estilo. Trello también fomenta el trabajo en

equipo al ofrecer medios para colaborar en proyectos.
- SimpleMind Mapas mentales: Esta aplicación permite al usuario crear un mapa de sus pensamientos e ideas. El usuario también puede subir grabaciones de voz, documentos y otros soportes para respaldar la información, lo que permite al usuario seguir su hilo de pensamiento.

GRUPOS DE APOYO EN FACEBOOK

Se dedica mucho tiempo al cuidado de una persona con TDAH, lo que puede dificultar el contacto físico con personas con experiencias similares. Un grupo de apoyo es una comunidad de personas que se enfrentan a un problema común y se reúnen para compartir lo que están viviendo. Es un refugio seguro para que las personas expresen sus emociones sinceras sobre sus experiencias y aprendan de la experiencia de los demás. Los grupos de apoyo para el TDAH pueden organizarse mediante conferencias telefónicas, reuniones en persona o foros en línea. Sus reuniones pueden ser periódicas u ocasionales. Un grupo de apoyo en línea es una excelente forma de reunirse con personas de todas partes que padecen TDAH o tienen seres queridos con este diagnóstico.

Existen numerosos grupos de apoyo en diversas plataformas de redes sociales que pueden reconfortarte en este camino. Una plataforma de medios sociales como Facebook cuenta con varios grupos en los que personas diagnosticadas de TDAH o familiares con este trastorno médico pueden compartir sus historias y buscar consejo. Facebook puede utilizarse por varias razones, entre ellas obtener más conocimientos sobre un tema concreto. Hay un montón de grupos educativos en FaceBook que pueden darte mucha información y apoyarte en este viaje. Algunos de estos grupos son:

- ADDitude ADHD Support Group.
- Parenting a Child with ADHD
- ADHD Diagnosed in Adulthood
- ADHD Meds Question & Support Group
- Unlocking ADHD Support Community
- My Child Has ADHD Support Group

Como padre que cuida de un niño diagnosticado con TDAH, puedes obtener muchas ventajas si te unes a un grupo de apoyo de Facebook. Las ventajas de unirse a un grupo de apoyo en Facebook son las

siguientes:

- obtener más información sobre cómo entender a tu hijo
- crear una vía para que comparta tu experiencia y aprendas de la de los demás
- obtener asesoramiento
- estar bien informado de los últimos estudios sobre cómo ayudar a tu hijo a superar ciertas dificultades
- lograr un sentimiento de pertenencia y evitar la soledad
- conocer nuevas estrategias
- participar en el crecimiento y desarrollo personal
- desarrollar un sentimiento de ser útil

CONSEJOS PARA EL CUIDADO PERSONAL

La palabra autocuidado puede traducirse como 'cuidar de uno mismo'. Implica hacer cosas que te mantengan con salud en todos los aspectos de tu vida, física o espiritualmente. Atender a un niño diagnosticado de TDAH puede dejarte poco o ningún tiempo para cuidar de tí mismo y de la familia. En ocasiones, puede parecer que tienes que hacer muchos malabarismos, lo que te deja fuera de contacto con las cosas que ocurren a tu alrededor. Por lo tanto, también es fundamental que prestes atención a tu bienestar, porque influye en el núcleo de la familia. ¿Cómo cuidarse a uno mismo mientras se cuida a un hijo? A continuación, te ofrecemos una lista de consejos que te orientarán y te ayudarán a centrarte en cultivar un estilo de vida saludable en medio del cansancio que experimentas:

- Comunicación abierta: Nunca pienses que estás solo. Comunícate abiertamente, sobre todo con tu cónyuge. La comunicación es vital para mantener tu bienestar, especialmente mentalmente. Mantener reprimidos tus sentimientos y luchas acabará pasándote factura. Como padres, tienen que aprender a ayudarse mutuamente y a trabajar en equipo. Reserven tiempo para hablar de lo que están pasando y de los sistemas que se pueden aplicar. Hacer esto te ayudará a encontrarte a ti mismo cuando creas que no puedes más.
- Evaluación diaria: Habrá días en los que parezca que has llegado al final del camino y que no puedes avanzar más y días en los que te sientas desanimado. En esos momentos es

cuando debes centrarte en los aspectos positivos de tu día en lugar de detenerte en los aspectos negativos. Al final de cada día, plantéate críticamente cómo mejorar lo hecho hasta entonces. Si es posible, escríbelo para recordar tus logros y lo que te queda por hacer. Este acto te hará avanzar y te ayudará a centrarte en lo positivo.

- Expectativas realistas: Establece objetivos factibles tanto para ti, como para los que te rodean. No te plantees ciertas expectativas por el mero hecho de que puedan mejorar el crecimiento y el aprendizaje de tu hijo. Al contrario, todo debe hacerse en función del ritmo de comprensión de tu hijo. Para ello, debes discernir su nivel de progreso, ya que esto te ayudará a generar objetivos y expectativas prácticos.Fíjate objetivos para tu hijo igual que te los fijas para ti mismo. No intentes ser un héroe y hacerlo todo a la vez, tú solo. Acepta toda la ayuda que puedas recibir, ya que sólo podrás cuidar de tu hijo cuando te encuentres en el estado de ánimo adecuado.
- Autoconversación positiva: Ser padre de un niño con TDAH puede ser a veces abrumador, lo que dificulta mantener una actitud positiva. Del mismo modo que es crucial inculcar buenos modales a tus hijos dando ejemplo como padre, también debes hablar positivamente de tí mismo. Esta es una de las partes más importantes del autocuidado. Nuestros pensamientos influyen en nuestros actos, así que es fundamental que elijamos cuidadosamente nuestras palabras y pensamientos. Nos cuesta elogiarnos a nosotros mismos, incluso cuando lo merecemos, y siempre nos apresuramos a criticarnos. Aunque algo nos parezca una pequeña victoria en comparación con lo que habíamos previsto, debemos aprender a apreciarlo. Cuando practicamos la autoconversación positiva, nos liberamos del estrés y nuestra perspectiva del día cambia positivamente. No seas duro contigo mismo; habla de forma positiva, y aprecia lo que haces. Sé consciente de cómo te hablas a ti mismo y no te apresures a criticarte.Felicítate de vez en cuando tras reflexionar sobre tus logros. Las afirmaciones diarias también pueden tener un efecto positivo en tu vida. A mí me han ayudado tanto que he creado un audiolibro para madres titulado 'Take a Breath, Mamas' (Tómate un respiro, mamita’). Puedes encontrar el libro en Audible bajo el nombre de Carmen Lyons.
- Tiempo para descansar: Te preguntarás de dónde sacarás tiempo para descansar a pesar de estar tan ocupado

intentando que todo funcione. Siempre hay tiempo para todo cuando se intenta crear tiempo conscientemente. Dedica tiempo a descansar.

Tómate un descanso y dedícate a cosas que te interesen. Tomarse un respiro no significa necesariamente que tengas que dormir; puedes dar un paseo o practicar yoga. La meditación es una buena forma de descanso, ya que te ayuda a encontrar tu calma interior. Tener tu tiempo "para tí" es vital. Sólo serás útil a los demás cuando estés al máximo nivel de rendimiento, y esto no será posible si te agotas.

- Ayuda profesional: Encontrar un modelo que funcione para ti, tu hijo y la familia puede ser abrumador, y no es una travesía que debas emprender de manera independiente. Busca asesoramiento profesional, ya que te proporcionará la información adecuada sobre lo que debes y no debes hacer. Habla con expertos que sepan del tema y puedan guiarte en los pasos necesarios. Una sugerencia es que busques un asesor para la crianza de los hijos. Esta persona debe estar a tu disposición y puede ayudarte a crear un plan de crianza único que se adapte a tu vida y a las necesidades de tu familia, priorizando al mismo tiempo tus necesidades.
- Ejercicio regular: Puede parecer imposible encontrar tiempo para hacer ejercicio, pero es un gran aliviador del estrés. Además, te hace feliz gracias a las endorfinas que libera.

Recuerda que sólo puedes cuidar eficazmente de los demás cuando tú estás bien. El ejercicio no tiene por qué ser extenuante: puede ser tan fácil como pasear por el parque o por la casa.

- Actividades divertidas: La definición de diversión varía de una persona a otra, pero el objetivo es el mismo: relajarse. Dedica tiempo a hacer algo que realmente te guste y te relaje. Puede ser tan sencillo como leer un libro. Pero asegúrate de hacer algo que disfrutes.
- Tiempo de calidad con amigos y familiares: Disfruta de tu compañía y consuélate con ellos a pesar de tu apretada agenda.

Centrarte en ti mismo no te convierte en egoísta; te ayudará a mantener un hogar feliz. Dedicar tiempo a cuidarte te ayuda a aliviar

la presión de tus actividades diarias y a resetearte. Una de las ventajas del autocuidado es que te ayuda a afinar tu atención y a aumentar tu nivel de energía.

CONCLUSIÓN

Eres padre o madre. Has intentado todo lo posible para ayudar a tu hijo a comprender y controlar sus emociones, pero no te escucha. Está cansado de las peleas, los gritos, los comportamientos destructivos y las faltas de respeto. Pero recuerda que tus problemas le seguirán allá donde vayas. La culpa por no poder ayudar a tu hijo es el peor sentimiento del mundo. Lo bueno es que hay mucha ayuda, para quienes la buscan.

Ser diagnosticado de TDAH no impide que tu hijo tenga éxito o lleve una vida ejemplar. Sin embargo, como padre, debes ayudarte a ti mismo y a tu hijo controlando sus emociones. Las emociones pueden influir en tus decisiones y afectar tus acciones, por lo que debes dedicar tiempo a relajarte.

Trabaja para sacar lo mejor de tu hijo. Tu apoyo, intencionalidad y dedicación forjarán el futuro de tu hijo y te garantizarán una buena vida. Absténte de hablarle negativamente a tu hijo. En su lugar, refuerza su confianza con palabras positivas. Evita utilizar palabras o frases desencadenantes que arriesguen su autoestima. El éxito de tu hijo está en tus manos.

Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de la empatía en las relaciones. Todos deseamos que nos quieran; lo mismo ocurre con tu hijo. Trata los sentimientos de tu hijo con el máximo respeto y nunca ignores cómo se siente. Ve a tu hijo de forma positiva y mantente decidido a verle alcanzar grandes logros. El TDAH puede hacer que tu hijo parezca distante y carente de remordimientos o empatía. Sin embargo, la verdad es que puede que no sepa cómo comportarse en distintas situaciones.

Aquí es donde entras tú como guía. Los niños con TDAH sufren a menudo colapsos emocionales porque tienen que esforzarse el doble que otros niños para tener éxito en las habilidades básicas. Además, a menudo son malinterpretados por quienes desconocen su trastorno médico. Como padres que cuidan de personas diagnosticadas de TDAH, deben elevar y apoyar a su hijo en todas las situaciones. Esto contribuirá en gran medida a evitar que tu hijo cargue con un estigma de por vida que afecte su futuro. Comunícate abiertamente con tu hijo y trabajen juntos para reforzar su autoestima.

El debate entre utilizar medicamentos o terapias alternativas para tu hijo puede ser un conflicto intenso; no obstante, sigue estando sujeto al consejo de un profesional de la salud. En el tratamiento del TDAH se pueden utilizar medicamentos estimulantes y no estimulantes en función del nivel de mejora del niño. El uso de fármacos como forma de tratamiento tiene sus ventajas y sus inconvenientes, pero esto no implica que no deban utilizarse. Por el contrario, a largo plazo se necesitarán medicamentos y terapia para tratar el TDAH. Además de la medicación, se pueden emplear otros métodos, como la psicoterapia, el entrenamiento en habilidades sociales, la formación de padres y profesores, los grupos de apoyo, etc.

La estructura es clave para mantener la organización y la concentración al atender a tu hijo. Crear una rutina diaria para mejorar su nivel de concentración, lo que, a su vez, aboca en su éxito. Pueden pasar meses antes de que la rutina se desarrolle sin contratiempos, así que mantente alerta y cambia lo que sea necesario, pero sólo un poco cada vez. No hay que dejar que el niño se las arregle solo, sino actuar como su guía e instructor. Como padres, asegúrense de que la estructura que han establecido en su casa favorece el desarrollo de su hijo.

Con un apoyo constante, estrategias adecuadas y un esfuerzo consciente, es muy posible que un niño con TDAH tenga una vida escolar normal. En primer lugar, deben informar a las autoridades competentes del trastorno de su hijo; el resto es muy fácil. El TDAH no debe considerarse un obstáculo para la excelencia académica, ya que puede gestionarse en un entorno escolar. Promuevan actividades sociales para su hijo, proporciónenle formas de desviar la presión de los compañeros y ayúdenle a desarrollar sus habilidades sociales. El elemento principal para conseguirlo es establecer una buena comunicación. No utilicen el TDAH como excusa para recluir a su hijo.

Como padres que tienen que atender las necesidades de un hijo con TDAH, deben darse cuenta de que no están solos en esta travesía. No tienen que hacerlo todo ustedes solos, y se han puesto a su disposición varias ayudas para guiaros y proporcionarles los conocimientos que necesitan para cuidar adecuadamente de su hijo. Puede utilizar recursos como podcasts que se centran en cómo tratar el TDAH y aplicaciones que les indican qué hacer a continuación mientras prestan atención a la mejora de su hijo. En todo lo que hagan, recuerden que otras personas están pasando por lo mismo y entienden cómo se sienten. Los grupos de apoyo les ayudan a relacionarse con los demás; esto es uno de los recursos vitales que necesitan para mantener su estabilidad mental y emocional.

Como observación final, debes comprender el significado de estar abierto al conocimiento. Aspira a saber más de lo que ya sabes. Presta mucha atención a las necesidades de tu hijo y, en el proceso, no pierdas de vista tu objetivo de ayudarle a vivir una vida feliz, plena y exitosa.

Lee los capítulos de este libro, aplícalos con confianza y ve tu mismo el cambio. Este libro explica cómo debes evaluar tus estrategias y abordar los problemas de tu hijo. Toma notas, establece recordatorios y practica constantemente las estrategias para forjar la confianza en tí mismo y en tu hijo. Puede que algunas estrategias funcionen y otras no. Pero no te desanimes. Recuerda: querer es poder.

No tienes excusa para no criar a un hijo extraordinario. Todos los recursos que necesitas están aquí, así que no dudes en pasar a la acción. En unos sencillos pasos, encontrarás la clave para una crianza pacífica. Mantén la determinación y el optimismo, ¡y saldrás adelante!

UNA BRILLANTE OPORTUNIDAD PARA AYUDAR A OTROS PADRES

Estás haciendo algo extraordinario, y todo lo que has aprendido aquí hará que tu camino sea un poco más fácil. ¡Ahora tienes la oportunidad perfecta para dar esa oportunidad a otros padres!

Simplemente dejando tu sincera opinión sobre este libro en Amazon, mostrarás a los nuevos lectores dónde pueden encontrar la orientación que buscan. ¿No tienes cuenta en Amazon? Considera dejar una reseña en Goodreads y compartirla en otros grupos de Facebook para ayudar a los padres a saber que este es un recurso que no pueden perderse.



Gracias por tu apoyo. El camino de la paternidad puede parecer terriblemente aislante a veces... pero cuando compartimos información, vemos que ninguno de nosotros está realmente solo.

REFERENCIAS

Bertin, M. (2022, April 6) *Calm starts at home: How to teach emotional regulation skills.* Additude. https://www.additudemag.com/emotional-regulation-skills-adhd-children/

Carlson, G. (2022, February 9). *A new diagnosis for explosive behavior: The pros and cons of disruptive mood dysregulation disorder.* Child Mind Institute. https://childmind.org/article/a-new-diagnosis-for-explosive-behavior/#:~:text=The%20fact%20is%2C%20you%20get,%2C%20hypersexuality%2C%20and%20disordered%20thinking

Dodson, W. (2022, August 10) *When angry kids lash out: How to defuse explosive reactions.* Additude. https://www.additudemag.com/angry-kids-explosive-emotional-dysregulation-adhd/#:~:text=Create%20a%20Diversion,regain%20a%20sense%20of%20control

Hallowel, E. (2022, April 9). *To master anger, first understand it*. Additude. https://www.additudemag.com/your-add-life-13/

Miller, C. (2022, August 3). How to help children calm down. Child Mind Institute. https://childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down/?fbclid=IwAR1vgvR0oPuJyBkM752dVDkxaRdO0a3iAfhySZH_6LlsAZBm16NwV1tWPM4

Schuck, P. (2022, March 31). *Why your child's ADHD outbursts are so explosive—and isolating.* Additude. https://www.google.com/amp/s/www.additudemag.com/outbursts-in-adhd-children/amp/